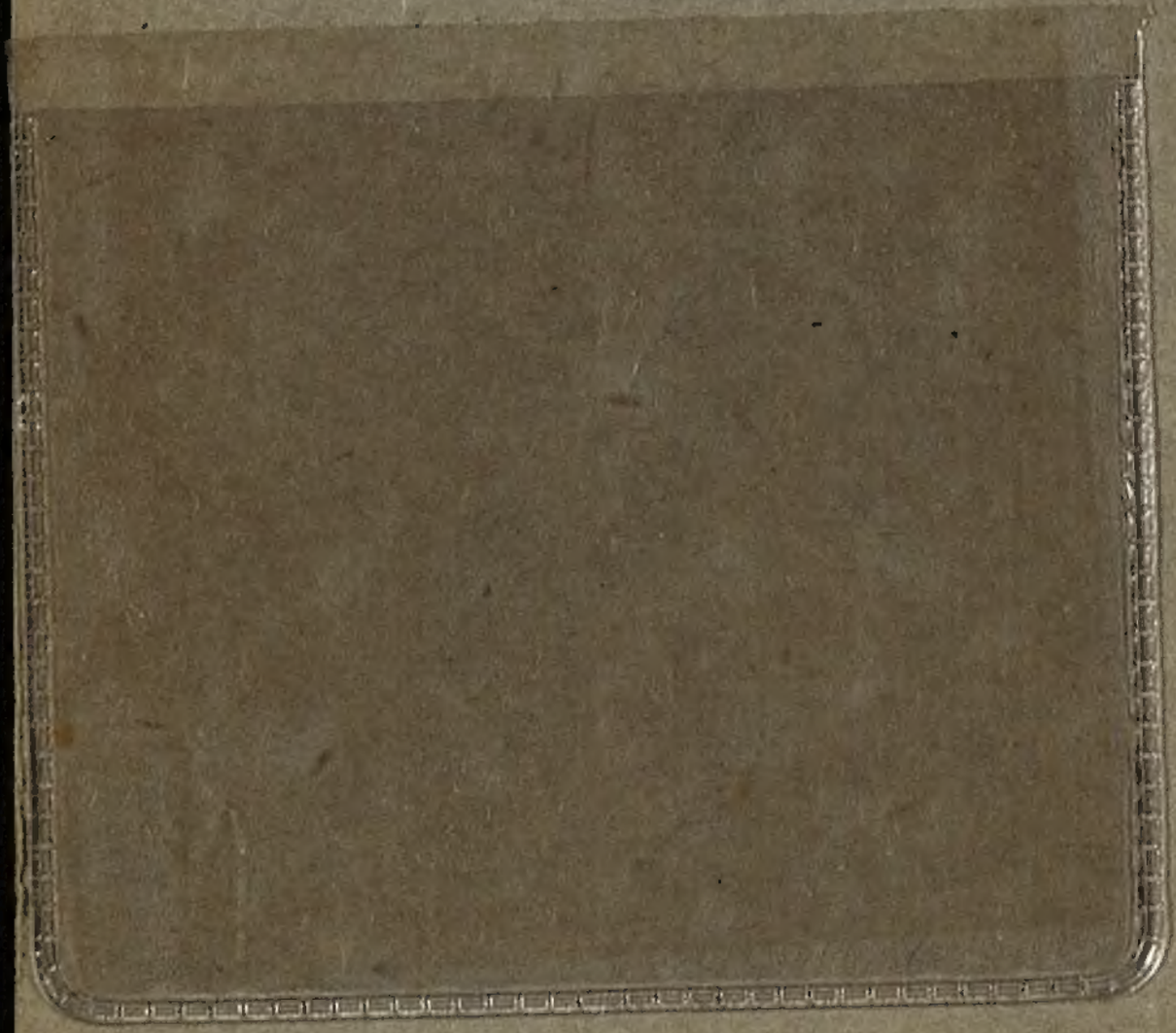
Е. ДЕМЕНТЬЕВ

ФУТБОЛ В СОВЕТСКОЙ ДЕРЕВНЕ

СТАЛИНГРАД 1941



Фк02 Г-1/17

ФУТБОЛ В СОВЕТСКОЙ ДЕРЕВНЕ

Пособие для коллективов физкультуры колхозов, совхозов и МТС

Составитель Е. Дементьев

Гос. Публичная Библиотека в Ленинграде

ОБЛАСТНОЕ КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО
СТАЛИНГРАД 1941

Футбол—народная игра. Ни один вид спорта не пользуется в нашей стране такой всенародной любовью и популярностью, как футбол. Особенно горячей поклонницей этого замечательного вида спорта является наша молодежь.

Сотни тысяч команд ежегодно принимают участие в розыгрыше первенств и кубков районов, городов, областей, краев, союзных и автономных республик и Союза Советских Социалистических Республик.

В дореволюционной России футбол был доступен только имущим классам городов. В СССР футбол вошел в быт трудящихся не только городов, но и всей колхозной молодежи. Но вся беда большинства колхозных команд заключается в том, что у них класс игры находится на низком спортивном уровне. Футболисты города должны помочь колхозной деревне ликвидировать этот пробел. Город должен помочь колхозной деревне футбольным инвентарем, людьми и соответствующей литературой.

Настоящий сборник и ставит своей задачей оказать известную помощь колхозным футбольным командам.

ПРАВИЛА ИГРЫ [1]

Обязательны для всех соревнований, проводимых в СССР

Утверждены Всесоюзным Комитетом по делам физической культуры и спорта при СНК СССР

1. ПОЛЕ ДЛЯ ИГРЫ

Размеры поля

Поле для игры представляет собой прямоугольник длиной от 110 до 90 м и шириной от 75 до 60 м (см. рис. на стр. 4).

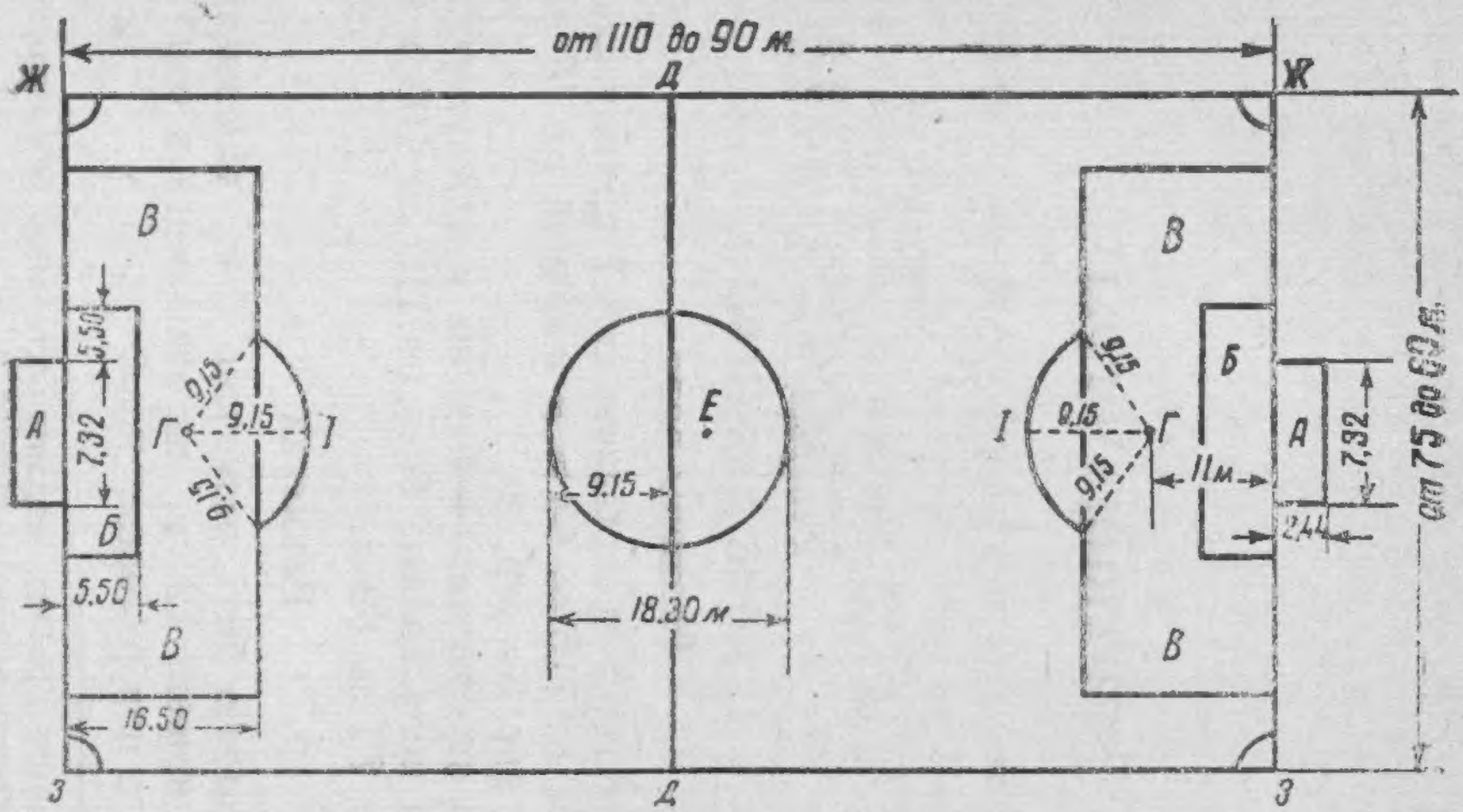
Для игр всесоюзного значения и международных длина поля должна быть от 110 до 100 м и ширина от 75 до 69 м.

Разметка

Поле должно быть размечено ясно видимыми линиями шириной 12 см, находящимися в одной плоскости с поверхностью поля.

---

[1] Настоящие правила изданы отдельной брошюрой. Госиздат „Физкультура и спорт". 1940.



А – ворота
Б – площадь ворот
В – штрафная площадь
Г – точка 11-метрового удара
I – сектор 11-метрового удара
Д – средняя линия
Е – центр поля
ЖЖ – линия ворот
ЖЖ – ЗЗ – боковая линия

Рис. 1. Поле для игры.

Длинные линии, ограничивающие поле, называются боковыми; короткие линии называются линиями ворот. В углах поля устанавливаются флаги с незаостренными древками не короче 1,5 м. Поперек поля проводится средняя линия, на которой делается отметка, обозначающая центр поля. Из центра поля проводится круг радиусом в 9,15 м. Ширина линий входит в размеры поля и ограничиваемых ими площадей.

Площадь ворот

Из точек, находящихся на линиях ворот в 5,5 м от столбов ворот, проводятся внутрь поля перпендикулярно линиям ворот линии длиной в 5,5 м. Концы этих линий соединяются между собой линией, параллельной линии ворот. Площадь, образуемая этими линиями и линией ворот, называется площадью ворот.

Штрафная площадь

Из точек, находящихся на линиях ворот в 16,5 м от столбов ворот, проводятся внутрь поля перпендикулярно линиям ворот линии длиной в 16,5 м. Концы этих линий соединяются линией, параллельной линии ворот. Площадь, образуемая этими линиями, называется штрафной площадью.

На каждой штрафной площади против середины ворот на расстоянии 11 м от линии ворот делается отметка для 11-метрового удара. Из этой

точки за пределами штрафной площади проводится дуга радиусом в 9,15 м.

Угловой сектор

Из каждого угла поля проводится дуга радиусом в 1 м, проходящая внутри поля и образующая угловой сектор.

Ворота

На линиях ворот устанавливаются ворота. Ворота состоят из двух вертикальных столбов, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов и на расстоянии 7 м 32 см (по внутреннему измерению) один от другого, и горизонтальной перекладины, нижний край которой находится на расстоянии 2 м 44 см от земли. Столбы и перекладины должны быть круглого сечения, диаметром в 12 см.

К столбам, перекладине и земле сзади ворот прикрепляются веревочные сетки. Сетки должны быть хорошо закреплены и не мешать вратарю.

2. МЯЧ

Мяч должен быть круглым, окружностью от 68 до 71 см, весом (в начале игры) от 400 до 450 г. Внешняя оболочка мяча должна быть сделана из кожи.

3. ЧИСЛО ИГРОКОВ

В игре участвуют 2 команды. Каждая команда состоит из 11 чел., в том числе одного вратаря. Любой из игроков команды может в продолжение игры заменить вратаря, известив об этом судью.[1] В течение игры каждая команда имеет право заменить одного игрока запасным. Кроме того, один раз в течение игры может быть заменен запасным игроком выбывший из игры вратарь, если он играл на месте вратаря с начала игры. Игрок, удаленный судьей с поля за проступок, не может быть заменен другим игроком. Игрок может вступить в игру после ее начала лишь тогда, когда игра остановлена свистком судьи. О своем вступлении в игру игрок обязан поставить в известность судью.

Нарушение

Если игрок заменил вратаря, не известив об этом судью, и сыграл мяч руками в пределах штрафной площади, команда противников получает право на 11-метровый удар. Уход игрока с поля без разрешения судьи (за исключением случаев повреждения) считается недисциплинированным поведением.

---

[1] Команда допускается к игре в составе не менее 8 чел. Если в течение игры в составе команды останется менее 8 чел., игра прекращается и команде засчитывается поражение.

4. ОДЕЖДА И ОБУВЬ ИГРОКОВ

Одежда и обувь игроков не должны включать предметов, могущих нанести повреждение другим игрокам. Подошвы ботинок должны быть сделаны из кожи с поперечными кожаными полосами не менее 12 мм ширины, захватывающими всю ширину подошвы и закругленными на конце, или с плоскими (не заостренными) кожаными шипами, цилиндрическими или коническими, диаметром не менее 12 мм (конические—в месте усечения) и высотой не более 20 мм. Допускаются одновременно поперечины и шипы, если они отвечают требованиям правил и их высота не превышает 20 мм. Играть без специальной обуви запрещается.

Одежда игроков состоит из фуфайки или рубашки, трусов и чулок (гетр). Одежда вратаря должна по цвету отличаться от одежды остальных игроков.

Нарушение

Всякий игрок, нарушивший настоящее правило, должен быть немедленно удален с поля. Он может вернуться в игру только с разрешения судьи после того, как приведет свою одежду в порядок. Игрок может войти в игру только тогда, когда мяч находится не в игре.

5. СУДЬЯ

Для каждой игры назначается судья.

а) Судья следит за точным выполнением правил игры и принимает решения во всех спорных

случаях. По всем фактам, имевшим место в игре, решение судьи окончательно, поскольку это касается результата игры.

б) Полномочия судьи по руководству игрой начинаются с момента, когда он дает свисток к началу игры. Его право наложения взыскания распространяется и на проступки, совершенные тогда, когда игра была временно приостановлена или мяч вышел из игры.

в) Судья не должен налагать взыскание в тех случаях, когда это принесло бы пользу провинившейся команде.

г) Судья имеет право останавливать игру при всяком нарушении правил, а также временно приостановить ее или окончательно прекратить во всех случаях, когда он сочтет это нужным (неблагоприятная погода, вмешательство зрителей и другие причины).

В случае прекращения игры судья обязан составить об этом акт с указанием причин прекращения игры и направить акт в соответствующий комитет по делам физкультуры и спорта.

д) Судья имеет право за грубую игру или грубое нарушение дисциплины удалить игрока с поля без предварительного предупреждения.

е) Перед началом игры судья обязан проверить, соответствуют ли правилам состояние и разметка поля, а также одежда и обувь игроков.

ж) Судья имеет право перед началом игры делать предупреждение игроку, который одет не по правилам или ведет себя недисциплинированно

Если игрок после предупреждения продолжает вести себя недисциплинированно, судья вправе не допустить его к игре.

з) Судья не должен позволять никому, за исключением игроков и судей на линии, выходить на поле без своего разрешения.

и) Если игрок получил серьезное повреждение, судья должен остановить игру, предложить возможно скорее вынести игрока с поля для оказания ему врачебной помощи и немедленно возобновить игру. Если игрок в состоянии сам дойти до линии ворот или боковой линии, врачебная помощь оказывается ему за пределами поля. В случае легкого повреждения игрока судья останавливает игру только тогда, когда мяч выйдет из игры.

к) Судья сам выполняет обязанности хронометриста и следит за тем, чтобы игра продолжалась установленное время, прибавляя время, потерянное при задержках, вызванных несчастным случаем или какими-либо другими причинами. В случае продления времени игры судья ставит об этом в известность капитанов команд.

л) Судья должен давать сигнал к возобновлению игры после каждой остановки без излишнего промедления. Всякую умышленную задержку игры и особенно всякую помеху при выполнении свободного, штрафного, 11-метрового удара или вбрасывании мяча игроками команды противников судья обязан рассматривать как недисциплинированное поведение.

м) Судья составляет подробный протокол соревнования и заносит в него все случаи, происшедшие во время игры.

6. СУДЬИ НА ЛИНИИ

В помощь судье назначаются двое судей на линии. В их обязанность входит (если не было иных указаний со стороны судьи) сигнализировать отмашкой флага выход мяча за пределы поля, указывать, какой команде должно быть предоставлено право на угловой удар, удар от ворот или вбрасывание мяча, а также помогать судье вести игру в соответствии с правилами.

Судья вправе заменить судью на линии, если действия последнего неправильны или мешают нормальному проведению игры. О причинах замены судьи на линии судья сообщает в соответствующий комитет по делам физкультуры и спорта.

7. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИГРЫ

а) Игра продолжается 90 мин. Время игры делится на две половины по 45 мин. с 10-минутным перерывом между ними.[1]

---

[1] Если по условиям соревнования необходимо определить победителя, а игра в установленное время окончилась вничью, дается дополнительно 30 мин игры. Перед дополнительным временем делается 10-минутный перерыв и вновь производится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. В дополнительное время игра ведется без перерыва, но с переменой командами сторон после первых 15 мин. игры. Если

б) Судья должен прибавить к каждой половине игры время, потерянное на остановку игры по различным причинам.

в) Для выполнения 11-метрового удара время игры (первой половины или всей игры) должно быть продлено.

8. НАЧАЛЬНЫЙ УДАР

В начале игры

Перед началом игры производится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Команда, выигравшая жеребьевку, имеет право выбрать либо сторону, либо начальный удар.

Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля, и игра начинается по сигналу судьи ударом ногой по неподвижному мячу. Удар должен быть направлен в сторону противника.

При начальном ударе все игроки должны находиться на своей половине поля. Игроки команды, противной той, которая выполняет начальный удар, должны быть не ближе чем в 9,15 м от мяча.

Мяч считается в игре после того, как он пройдет расстояние, равное длине его окружности.

После забитого мяча

После забитого мяча игра начинается так же, как и в начале игры, т. е. ударом по мячу с центра поля.

по истечении дополнительного времени игра окончится вничью, она должна быть перенграна в другой день.

Удар производится игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

После перерыва между половинами игры

После перерыва между половинами игры команды меняются сторонами, и начальный удар производится с центра поля игроком команды, которая не производила его в начале игры.

Нарушение

При неправильном выполнении начального удара удар повторяется, за исключением случая, когда игрок, производивший начальный удар, вторично коснулся мяча раньше других игроков. В этом случае дается свободный удар с места, где произошло нарушение.

Мяч, забитый непосредственно с начального удара, не засчитывается.

После всякого временного перерыва игры

Чтобы возобновить игру, прерванную по причине, не предусмотренной правилами игры, и тогда, когда мяч не вышел за боковую линию или линию ворот непосредственно перед остановкой игры, судья, взяв мяч в руки, дает ему упасть на землю перед собой в том месте, где мяч находился во время остановки игры. Мяч считается в игре после того, как коснется земли, и до этого

ни один игрок не имеет права его касаться. Если мяч, брошенный судьей, выйдет за боковую линию или линию ворот раньше, чем его коснется какой-либо игрок, или если игрок коснется мяча раньше, чем он упал на землю, судья повторяет „спорный мяч". „Спорный мяч" дается без свистка.

9. МЯЧ В ИГРЕ И МЯЧ НЕ В ИГРЕ

Мяч выходит из игры:

а) когда он полностью вышел за боковую линию или линию ворот по земле или в воздухе;

б) когда игра остановлена судьей.

В течение всего остального времени мяч считается в игре, включая сюда и следующие случаи:

а) когда мяч отскакивает в поле от столба или перекладины ворот или углового флага;

б) когда мяч отскакивает в поле от судьи или судьи на линии, находящихся внутри поля;

в) когда игроки прекратили игру, предполагая, что произошло нарушение правил и что судья остановит игру.

10. РЕЗУЛЬТАТ ИГРЫ

За исключением случаев, предусмотренных правилами игры, мяч считается забитым, если он полностью прошел линию ворот между столбами и под перекладиной и если при этом игрок нападающей команды не внес, не бросил и не ударил по мячу рукой. Команда, забившая в течение

игры большее количество мячей, считается выигравшей. Если не забито ни одного мяча или если обе команды забили одинаковое число мячей, игра считается законченной вничью.

11. „ВНЕ ИГРЫ“

Игрок считается в положении „вне игры“, если он в момент удара по мячу другим игроком той же команды находится ближе к линии ворот противника, чем мяч, кроме случаев:

а) когда не менее двух противников находятся ближе него к линии ворот;

б) когда игрок находится на своей половине поля;

в) когда игрок принимает мяч непосредственно после удара от ворот, углового удара, вбрасывания мяча и „спорного мяча“;

г) когда последним до мяча коснулся или ударил противник.

Нарушение

За нарушение правила „вне игры“ дается свободный удар с того места, где произошло нарушение.

Взыскание налагается лишь в том случае, если игрок, находясь „вне игры“, по мнению судьи, влияет на игру, мешает противнику или пытается получить преимущество оттого, что находится „вне игры“.

12. НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ И НЕДИСЦИПЛИНИРОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ ИГРОКОВ

А. Вне штрафной площади

На игрока должно быть наложено взыскание, если он умышленно сделает одно из следующих нарушений:

а) Ударит противника ногой, рукой или прыгнет на него.

б) Сделает „подножку", т. е. попытается свалить противника при помощи ноги.

в) Попытается свалить противника, наклонившись перед ним или за ним.

г) Будет грубо или опасно нападать на противника или толкать в спину противника, не блокирующего его.

Примечание. Это не значит, что надо налагать взыскание за каждый толчок. Правильный толчок (толчок грудью или плечом без помощи рук) допускается вблизи (в двух-трех шагах) от мяча, когда борющиеся за мяч игроки действительно стараются им овладеть и когда толчок, по мнению судьи, был сделан не с целью нанести повреждение противнику.

д) Будет толкать противника рукой, не прижатой к телу, держать его или загораживать ему рукой путь.

е) Сыграет рукой, т. е. будет нести, бросать, останавливать или ударять мяч рукой.

В этих случаях назначается штрафной удар в сторону провинившейся команды с места, где произошло нарушение.

Б. Внутри штрафной площади

а) За каждое из перечисленных выше нарушений, умышленно совершенное игроком нападающей команды, защищающаяся команда получает право на штрафной удар с места, где произошло нарушение.

б) За каждое из перечисленных выше нарушений, умышленно совершенное игроком защищающейся команды, нападающая команда получает право на 11-метровый удар (игра вратаря руками в пределах своей штрафной площади не является нарушением правил).

в) Если игрок нападающей команды толкает или блокирует вратаря в пределах площади ворот, когда вратарь не держит мяч в руках и не мешает играть противникам, защищающаяся команда получает право на свободныйудар с места, где произошло нарушение.

г) За пробежку вратаря, т. е. за то, что вратарь сделает с мячом в руках более 4 шагов, не ударив мяч о землю или хотя бы и ударив мяч о землю, но не выпустив его при этом из рук, нападающая команда получает право на свободный удар с места, где произошло нарушение.

В. Внутри штрафной площади или вне ее

а) Если игрок играет опасно, назначается свободный удар с места, где произошло нарушение.

б) Если игрок войдет на поле после начала иг-

ры или вернется на поле без разрешения судьи и совершает при этом еще другое, более грубое нарушение, он должен получить взыскание, предусмотренное за более грубое нарушение.

Свободный, штрафной и 11-метровый удары, предусмотренные в п. п. А, Б и В, даются только за проступки, связанные с игрой мячом.

Г. Предупреждение

Судья обязан сделать игроку предупреждение:

а) если игрок недисциплинированно ведет себя [1];

б) если игрок словами или жестом выражает недовольство решением судьи;

в) если игрок упорно нарушает одно из правил игры;

г) если игрок выходит на поле после начала игры или возвращается на поле после ухода без разрешения судьи.

При нарушениях, предусмотренных п. п. „а", „б" и „в", команда противников получает право на свободный удар с места, где произошло нарушение.

При нарушении п. „г" судья дает „спорный мяч".

Д. Удаление игрока

Судья обязан удалить игрока с поля:

а) если игрок, получив предупреждение, вто-

[1] Симуляция повреждения и помеха выполнению свободных и штрафных ударов, которые производит противник, считаются недисциплинированным поведением и должны решительно пресекаться судьей.

рично окажется виновным в недисциплинированном поведении;

б) если игрок будет замечен в грубом или непристойном поведении (совершает оскорбительные поступки).

Если игра была остановлена для удаления игрока и при этом не произошло какого-либо другого нарушения правил, команда противника получает право на свободный удар с места, где произошло нарушение.

13. ШТРАФНОЙ И СВОБОДНЫЙ УДАРЫ

Штрафной удар отличается от свободного тем, что при штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота виновной команды, засчитывается, а при свободном ударе мяч засчитывается лишь в том случае, если он после удара коснется какого-либо другого игрока.

Когда игрок бьет свободный или штрафной удар, никто из игроков команды противника не может находиться к мячу ближе чем в 9,15 м до того момента, пока мяч не войдет в игру, кроме случая, когда игрок стоит на линии ворот между столбами. Если игрок находится ближе к мячу чем в 9,15 м, судья должен задержать выполнение удара до тех пор, пока не будет соблюдено правило. Мяч считается в игре после того, как он пройдет расстояние, равное длине его окружности.

В момент выполнения удара мяч должен лежать неподвижно. Игрок, который ударил по мячу, не

может касаться его вновь до того, пока другой игрок не ударит или не коснется мяча.

Когда защищающаяся команда получила право на свободный или штрафной удар в своей штрафной площади, игрок, производящий удар, не имеет права передать мяч в руки вратарю, чтобы тот ввел его в игру. Игрок должен непосредственно выбить мяч ногой за пределы штрафной площади в игру. Если мяч после удара не вышел за пределы штрафной площади, удар повторяется.

Мяч, прошедший в ворота противника непосредственно со свободного удара (не коснувшись другого игрока), не засчитывается, и судья должен назначить удар от ворот.

Нарушение

Если игрок, пробивший свободный или штрафной удар, вторично коснется мяча раньше других игроков, команда противников получает право на свободный удар с места, где произошло нарушение.

14. 11-МЕТРОВЫЙ УДАР

11-метровый удар производится с 11-метровой отметки. До удара все игроки, за исключением игрока, выполняющего удар, и вратаря защищающейся команды, должны находиться внутри поля, за пределами штрафной площади, не ближе чем в 9,15 м от мяча. Вратарь должен стоять на ли-

нии ворот между столбами, не перемещая ног до того, как удар будет сделан. Игрок, выполняющий удар, должен ударить ногой мяч вперед и не может касаться его вторично, прежде чем мяча коснется другой игрок.

Мяч считается в игре после того, как он пройдет расстояние, равное длине его окружности. Мяч, забитый в ворота непосредственно с 11-метрового удара, засчитывается.

Если назначен 11-метровый удар, а время первой половины или всей игры истекло, прибавляется время для выполнения 11-метрового удара. Если при 11-метровом ударе, произведенном в момент истечения времени первой половины или всей игры, мяч коснется руки или корпуса вратаря и все же пройдет в ворота, мяч считается забитым.

Нарушение

а) При нарушении правил игроками защищающейся команды судья должен назначить 11-метровый удар вновь, если мяч не был забит.

б) При нарушении правил игроками нападающей команды (за исключением игрока, производящего удар) судья должен назначить 11-метровый удар вновь, если мяч был забит.

в) За всякое нарушение правил игроком, производящим удар, дается свободный удар с места, где произошло нарушение правил.

15. ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА

Когда мяч полностью вышел за боковую линию по земле или в воздухе, он вбрасывается в поле в любом направлении с того места, где он вышел из игры, игроком команды, противной той, которая последней коснулась мяча. При вбрасывании игрок должен стоять лицом к полю, касаясь обеими ногами земли на боковой линии или за ней вне пределов поля. Игрок должен занести мяч над головой и бросить мяч в поле обеими руками.

Мяч считается в игре тотчас же после того, как он вброшен, но игрок, производивший вбрасывание, не имеет права коснуться его раньше, чем мяча коснется какой-нибудь другой игрок. Мяч, непосредственно вброшенный в ворота, не засчитывается.

Если бросок произведен неправильно, вбрасывание повторяется с того же места игроком другой команды.

Нарушение

Если игрок, который вбросил мяч, вторично коснулся его раньше, чем мяча коснулся какой-либо другой игрок, команда противников получает право на свободный удар с места, где произошло нарушение.

16. УДАР ОТ ВОРОТ

Если мяч полностью вышел за линию ворот сбоку от столбов ворот или над перекладиной и

последним его коснулся игрок нападающей команды, назначается удар от ворот. Мяч ставится на ту половину площади ворот, которая ближе к месту выхода мяча из игры, и выбивается ударом ноги игроком защищающейся команды непосредственно за пределы штрафной площади в игру. Игрок, производящий удар, не может вторично коснуться мяча, прежде чем его коснется какой-либо другой игрок.

Вратарь не имеет права получить мяч в руки от игрока, производящего удар, для того, чтобы ввести мяч в игру. Если мяч не был выбит непосредственно за пределы штрафной площади в игру, удар повторяется. Мяч, забитый непосредственно с удара от ворот, не засчитывается. До того, как удар будет произведен, игроки команды противника не могут находиться от мяча ближе чем в 9,15 м.

Нарушение

Если игрок произвел удар от ворот и вновь коснулся мяча после того, как мяч вышел за пределы штрафной площади, но раньше, чем его коснулся какой-либо другой игрок, команда противников получает право на свободный удар с места, где произошло нарушение.

17. УГЛОВОЙ УДАР

Если мяч выйдет за линию ворот сбоку от столбов или пройдет над перекладиной, и последним его

коснется игрок защищающейся команды, назначается угловой удар. Угловой удар производится из сектора углового удара с той стороны линии ворот, где мяч вышел за пределы поля. При выполнении углового удара не разрешается перемещать или снимать флаг. Мяч, забитый непосредственно с углового удара, засчитывается. Игроки команды противника при угловом ударе не могут находиться к мячу ближе чем в 9,15 м до того, как мяч войдет в игру, т. е. пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Игрок, производящий угловой удар, не может вторично касаться мяча раньше, чем его коснется какой-либо другой игрок.

Нарушение

В случае нарушения этого правила команда противников получает право на свободный удар с места нарушения.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ[1]

Под техникой игры в футбол понимается умение владеть мячом. Это умение слагается из нескольких отдельных элементов, имеющих характерные особенности.

Элементы эти следующие: 1) удары по мячу; 2) остановки мяча; 3) ведение мяча (бег с мячом); 4) выбрасывания мяча.

Перечисленные элементы являются обязательными для игры в футбол, и овладеть ими должен каждый игрок. Как особый раздел изучается техника вратаря.

УДАРЫ ПО МЯЧУ

При помощи ударов игроки передают мяч, стремясь приблизить его к воротам противника, ставя конечной целью вбить в ворота противника. Ясно поэтому, что удары являются основным элементом в изучении техники для каждого игрока команды.

[1] Печатается сокращенно по книге „Спортивные игры". Госиздат „Физкультура и спорт", 1938.

Во время игры игрокам приходится производить удары по мячу ногой и головой.

При проведении ударов по мячу ногой следует руководствоваться следующим основным правилом: вес тела надо перенести полностью на опорную ногу, бьющая нога заносится назад или в сторону в зависимости от характера удара и встречает мяч при своем движении вперед.

Бьющая нога при проведении удара может иметь движение маятника или сложного рычага. В случаях, когда мяч находится прямо перед игроком, он производит удар ногой, предварительно занесенной назад в плоскости своей оси; мяч получает удар от ноги, двигающейся вперед по окружности, центр которой у тазобедренного сустава. Такое движение напоминает движение маятника. Одновременно с таким маятникообразным движением может иметь место дополнительное движение в коленном и голеностопном суставах, что оказывает влияние на силу удара.

В тех случаях, когда удар проводится по мячу, находящемуся в стороне от игрока (справа или слева), бьющая нога представляет собой сложный рычаг, состоящий из двух частей — бедра и голени со стопой.

По сравнению с описанным ранее ударом по мячу, находящемуся перед игроком, такой удар значительно сложнее и требует большой подготовки, так как только хорошо рассчитанные и увязанные между собой движения бедра и голени дадут возможность сделать правильный удар.

При проведении ударов ногой по мячу следует обратить внимание на положение опорной ноги. В зависимости от характера выполняемого удара опорная нога меняет свое положение.

Так, например, при ударе носком опорная нога выпрямлена, и носок ее направлен в сторону удара. При ударе средней частью подъема опорная нога слегка согнута и несколько пружинит в колене, чтобы в зависимости от положения мяча в момент удара можно было подняться на носок (в случае, когда в самый последний момент мяч оказывается очень близко к опорной ноге).

При ударах боковой частью подъема опорная нога выпрямляется и сгибается в большей или меньшей степени, в зависимости от того, насколько близко от нее находится мяч.

Как уже сказано выше, опорная нога в момент выполнения удара принимает на себя полностью вес игрока. По большей части опорная нога бывает слегка согнута и корпус игрока отклонен в ее сторону, чтобы бьющая нога с наибольшей свободой могла провести удар.

Положение бьющей ноги определяется в основном местом нахождения мяча: мяч перед игроком, и удар желательно провести в том же направлении—бьющая нога отводится назад; мяч перед игроком, но мяч желательно послать в сторону параллельно игроку или несколько вперед—бьющая нога отводится в сторону.

Удары головой по мячу проводятся с помощью

отведения головы назад или в сторону и последующего движения головы навстречу мячу.

Ввиду того, что оба указанных основных вида ударов игроки должны выполнять не только стоя на месте, но и во время бега, при прыжках, обыгрывая в то же время противника, следует довести выполнение этих основных приемов до возможно большего автоматизма.

а) Удары ногой

Удары ногой имеют следующие разновидности:

1. Удар носком.
2. Удар средней частью подъема.
3. Удар внутренней частью подъема.
4. Удар внешней частью подъема.
5. Удар внутренней частью ступни.
6. Удар каблуком.
7. Удар подошвой.

1. Удар носком проводится следующим способом: бьющая нога относится назад и встречает мяч, лежащий на земле, приподнятым слегка кверху носком, причем пятка ноги скользит по поверхности поля. Опорная нога должна быть поставлена так, чтобы в момент удара она находилась у мяча, носком в направлении удара. Бьющая нога встречает мяч несколько впереди опорной, в момент, когда начинается движение ноги вверх. Движение бьющей ноги и последующий полет мяча находятся чаще всего в одной плоскости.

Удар носком ноги находит применение главным образом в тех случаях, когда мяч надо послать на большое расстояние, подняв его на значительную высоту: удары от ворот, свободные удары, т. е. удары по неподвижному мячу.

Кроме того, в игре могут встретиться такие положения, когда игрок может дотянуться до мяча лишь носком и толкнуть его или для передачи партнеру, или стараясь забить его в ворота. Сильного удара в таком случае сделать нельзя, но пользоваться в нужные моменты им следует, так как для игры это может иметь существенное значение (рис. 2).

2. Удар средней частью подъема производится следующим образом: делая замах, бьющая нога предварительно относится назад; в момент удара подъем ноги должен быть оттянут вниз.

Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится возле мяча.

Для иллюстрации ударов подъемом ниже приведены примеры выполнения их в нескольких характерных случаях, наиболее часто встречающихся в игре.

Удар по мячу, катящемуся по земле. В зависимости от того, катится ли мяч перед бегущим игроком, или мяч идет навстречу со стороны или сзади, происходят изменения в проведении удара.

Если мяч катится перед игроком, то для того, чтобы провести удар, бегущий игрок его догоняет, ставит опорную ногу так, чтобы мяч оста-

вался несколько сзади, а в момент удара мяч почти выравнялся бы с ногой и был близко около нее. Опорная нога, конечно, должна быть поставлена несколько в сторону, чтобы не мешать движению мяча. Для сохранения возможности провести удар

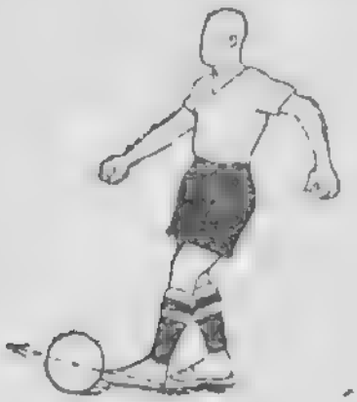


Рис. 2.
Удар носком ноги.

Рис. 3.
Удар подъемом ноги по мячу, катящемуся по земле.

любой ногой игрок должен бежать прямо на мяч. Если противник близко, то выгоднее до момента удара не давать ему возможности определить, которой ногой будет сделан удар (рис. 3).

Если мяч катится по земле навстречу игроку, то удар подъемом производится, как по неподвижному мячу.

Трудность заключается в том, чтобы правильно выбрать момент проведения удара.

Удар по летящему мячу. Мяч, летящий по воздуху, может быть принят до того, как он коснется земли.

Следует отметить, что прием мяча на подъем регулируется при помощи большего или мень-

шего сгибания ноги в бедре, в колене и голеностопном суставе (рис. 4).

Применяются такие удары в тех случаях, когда по ходу игры требуется сразу ударить по воротам, быстро передать мяч или отбить его при защите своих ворот. Однако для точной передачи этот удар весьма труден.

Рис. 4. Удар с воздуха (схема).

Мячи с полулета (half-volley). Этим термином обозначаются удары, которые проводятся по мячу, только что подпрыгнувшему от земли. Выполнение такого удара очень сложно, так как требуется точный расчет момента его проведения.

По технике выполнения этот удар отличается движением бьющей ноги, которая поднимается перед ударом от земли с согнутым коленом. Удар выполняется в момент, когда бьющая нога начинает свое движение вверх, или даже раньше, в зависимости от того, на какой высоте мяч должен лететь после удара: чтобы мяч не поднялся высоко, удар следует делать в момент, когда бьющая нога находится ближе к опорной. Если

бьющая нога принимает мяч впереди опорной, мяч поднимается больше вверх (рис. 5 и 6).

Эти удары находят чрезвычайно большое применение; ими можно пользоваться в те моменты игры, когда необходимо ускорить проведение удара. Защита пользуется этими ударами для отбивания мяча от своих ворот, преследуя глав-

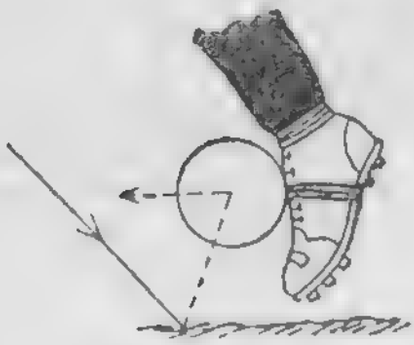


Рис. 5.
Удар с полулета (схема).

Рис. 6.
Удар по летящему мячу.

ным образом выбивание его на далекое расстояние.

3. Удар внутренней частью подъема проводится ногой, отнесенной для замаха в сторону. Опорная нога сгибается или выпрямляется в зависимости от места нахождения мяча в момент удара: чем мяч дальше в сторону от корпуса, тем больше должна быть согнута опорная нога. Мяч ударяется внутренней частью подъема, причем удар может быть сделан вперед или в сторону, т. е. если бьет правая нога, то удар

может быть направлен вперед и налево, если бьет левая нога,—наоборот. Эти удары применяются в тех случаях, когда необходимо передать мяч в направлении, параллельном игроку, проводящему удар, или несколько вперед (рис. 7).

Рис. 7. Удар внутренней стороной подъема.

4. Удар внешней частью подъема проводится тем же способом, который был указан в отношении ударов серединой подъема. Разница заключается в том, что бьющая нога в ступне поворачивается вовнутрь, и в этом положении производится удар по мячу.

5. Удар внутренней частью ступни. При проведении такого удара бьющая нога должна быть в момент удара направлена к мячу внутренней стороной. Эти удары находят применение в тех случаях, когда надо очень точно направить мяч, например, при передаче партнеру, при ударе по встречному мячу. Особой силой эти удары не отличаются, и на большие расстояния ими пользоваться не следует. При передаче

мяча низом они имеют существенное значение (рис. 8, 9).

6. Удар каблуком выполняется бьющей ногой, которая предварительно выносится вперед и при обратном движении производит удар по мячу. Применяется такой удар довольно редко и главным образом в тех случаях, когда игрок вынуж-

Рис. 8.
Удар внутренней стороной ступни, 1-е положение.

Рис. 9.
Удар внутренней стороной ступни, 2-е положение.

ден передать мяч партнеру, находящемуся сзади.

Иногда в игре пользуются ударом каблуком для того, чтобы принять мяч, идущий сзади, и перекинуть его вперед, или стараются принять высокий мяч, который опускается позади. Надо сказать, что такие удары являются весьма неточными, а потому применение их не всегда целесообразно.

7. Удар подошвой проводится бьющей ногой, приподнятой кверху за счет распрямления ее в направлении мяча (рис. 10). Такой удар

применяется в тех случаях, когда мяч подпрыгивает от земли и игрок не в состоянии провести удар другим способом или непосредственно овладеть мячом из-за нападающего на него противника.

При начале обучения игрокам следует усвоить несколько теоретических положений, которые им могут помочь при практическом выполнении ударов ногой по мячу.

Рис. 10. Удар подошвой.

Прежде всего необходимо выработать глазомер для определения места падения мяча на землю при его полете по воздуху и отскока от земли. Мяч можно причислить к упругим шарам. Поле, на которое он падает, также упруго. Поэтому, по законам физики, угол, под которым мяч отскакивает от земли, будет равен тому углу, под которым мяч падает на землю. Если состояние поля не отвечает обычным требованиям (например, покрыто густой грязью, лужами или толстым слоем песка), то мяч может делать отскок неправильно или совершенно не отскочить.

Другое обстоятельство, на котором руководитель должен остановиться в теоретическом разделе, это правильность точки приложения удара, что оказывает влияние и на направление и на характер полета мяча.

Это также необходимо учитывать игроку при

ударе: если удар ногой будет приложен не в центральной оси мяча, то мяч получит вращательное движение и во время своего полета опишет кривую. Направление кривой полета мяча определяется местом приложения удара: удар пришелся на левую сторону мяча—кривая загибается вправо, на правую сторону—наоборот.

Руководствуясь замечаниями о проведении ударов, можно начать проработку их с обучающимися.

Порядок последовательной проработки техники отдельных видов ударов можно рекомендовать следующий:

а) удары внутренней частью ступни,
б) удары носком,
в) удары подъемом,
г) удары подошвой, каблуком.

В свою очередь, проработку отдельных видов ударов необходимо начинать с более простых форм выполнения, постепенно их осложняя.

Вначале преподаватель демонстрирует положение ног, опорной и бьющей. Затем сам проводит удар с места, заставляет повторить его каждого обучающегося. В той же последовательности показывается удар с разбега по неподвижному мячу, потом с места по мячу, находящемуся в движении, каждый раз заставляя обучающихся повторить удар.

Наконец, переходят к последней и самой трудной форме ударов—когда мяч и игрок находятся в движении. При этом преподаватель дает ука-

зания, как проводить низкие, средние и высокие удары.

Для лучшего усвоения занимающимися техники ударов, после того как основные правила уже изучены, можно рекомендовать разбить всю группу на небольшие звенья по 2–4 чел., которые по заданию преподавателя практикуются в проведении определенного вида ударов. Надо строго следить, чтобы обучающиеся пользовались обеими ногами одинаково. При этих упражнениях важно достигнуть того, чтобы обучающиеся сразу проводили удар по мячу в направлении к партнерам и таким образом мяч находился бы все время в движении. Отдельные группы при тренировке в ударах располагаются по кругу, треугольником, в две шеренги, на расстоянии, которое гарантирует точное, правильное выполнение удара.

В начале занятий преподаватель должен следить за точностью удара по указанному им направлению; постепенно увеличивая расстояние, преподаватель добивается силы удара и точности.

Особое внимание при проработке должно быть сосредоточено на разновидностях ударов подъемом, которыми приходится пользоваться постоянно во время игры.

б) Удары головой

В тех случаях, когда в процессе игры мяч идет высоко, так что принять его ногой не пред-

ставляется возможным, пользуются ударами по мячу головой. Эти удары точно так же служат средством для продвижения мяча к воротам противника, передачи мяча партнеру, защиты своих ворот, а также для забивания мяча в ворота противника.

Из сказанного можно ясно видеть, что уменье владеть ударами по мячу головой составляет большое преимущество для каждого игрока в футбол.

Удары по мячу головой имеют следующие разновидности:

1. Удар лбом.
2. Удар боковой частью головы.
3. Удар затылком.

1. Удар лбом проводится следующим приемом: игрок, на которого идет высокий мяч, или подбегает и подпрыгивает ему навстречу, или подпрыгивает с места, причем в момент удара голова должна сделать движение навстречу мячу, первоначально будучи отведена. При ударе надо все время смотреть на мяч (рис. 11).

Такие удары применяются в те моменты игры, когда идет встречный мяч со стороны противника и имеют целью отбить его возможно дальше, обычно не преследуя большой точности.

2. Удар боковой частью головы. Игрок для выполнения такого удара поворачивает голову в сторону, а затем резко наносит удар по мячу.

Такие удары проводятся и в положении стоя

на месте и в положении прыжка. Удар производится боковой стороной головы, несколько выше уха.

Эта разновидность ударов применяется во время игры в тех случаях, когда необходимо изменить направление полета мяча (рис. 12, 13).

Рис. 11. Удар лобной частью головы (с прыжком вперед).

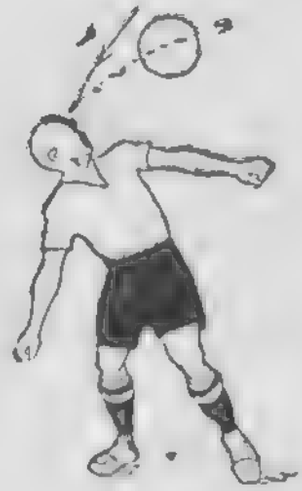


Рис. 12. Удар боковой частью головы.

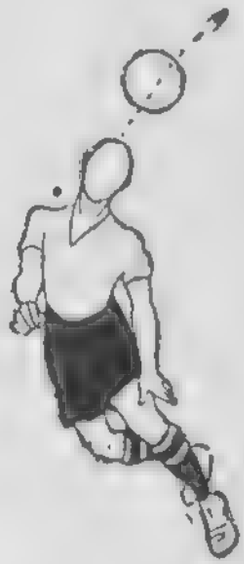


Рис. 13. Удар боковой частью головы с прыжком.

3. Удар затылком. Игрок, рассчитав место снижения мяча, предварительно наклоняет голову вперед и затем резким движением откидывает ее назад, так что получается добавочный удар по мячу в направлении его полета.

Эти удары не так часто находят применение в игре и служат главным образом для передачи мяча партнеру, находящемуся за противником, который приготовился принять спускающийся мяч.

Теоретическая часть обучения построена на том, чтобы лишний раз подчеркнуть существенное значение овладения техникой ударов головой.

Одновременно с этим следует указать на важность правильного положения корпуса и на его участие в момент проведения удара: отгибание корпуса в сторону или назад при подготовке к удару и движение его одновременно с головой навстречу мячу способствуют увеличению силы удара.

Первоначальное обучение ударам головой можно рекомендовать проводить на подвешенном мяче. Сначала мяч висит на такой высоте, что обучающийся ударяет его головой, стоя на месте; при проведении упражнения руководитель обращает внимание на правильность выполнения приемов. Затем, подтянув мяч выше, следует заставить обучающегося выполнить те же приемы, но уже подпрыгивая для удара головой по мячу.

В качестве полезного упражнения можно указать на перекидывание мяча с головы на голову 2—3 игроками, стоящими друг против друга или треугольником.

Можно рекомендовать упражнение, в котором руководитель подбрасывает мяч по направлению к одному из обучающихся для выполнения удара в цель различными способами по указанию руководителя.

Точно так же можно проводить упражнение с двумя игроками, которые по очереди бросают мяч руками партнеру.

ОСТАНОВКА МЯЧА

Остановки мяча могут быть полные и неполные. В тех случаях, когда мяч приводится в неподвижное состояние,—остановка полная; если мяч после остановки только ослабляет первоначальное движение и изменяет направление—остановка неполная.

Остановки мяча во всех их разновидностях применяются тогда, когда по ходу игры нет необходимости проводить встречный удар по мячу, а нужно или задержать его и пробежать с ним некоторое расстояние, или сделать удар, изменив направление.

Кроме того, во время игры могут встретиться моменты, когда мяч идет так, что его нельзя точно и хорошо принять для удара; в таких случаях следует прибегать к остановкам его.

Остановку мяча можно выполнять ногами, туловищем и головой.

В качестве примера остановок мяча ногой можно привести несколько характерных положений.

1. Остановка мяча одной ногой, внутренней или наружной стороной стопы. При остановке наружной стороной стопы игрок, ожидая мяч, опускающийся к поверхности поля, наклоняет корпус под углом падения мяча в сторону опорной ноги (рис. 14), и нога относится назад или в сторону для приема. В момент, когда мяч касается поверхности поля, нога становится

краем внутренней стороны стопы на мяч (рис. 15, 16).

При остановке мяча внешней стороной стопы игрок сгибает ногу, принимающую мяч, под углом полета мяча. Нога выносится немного вперед

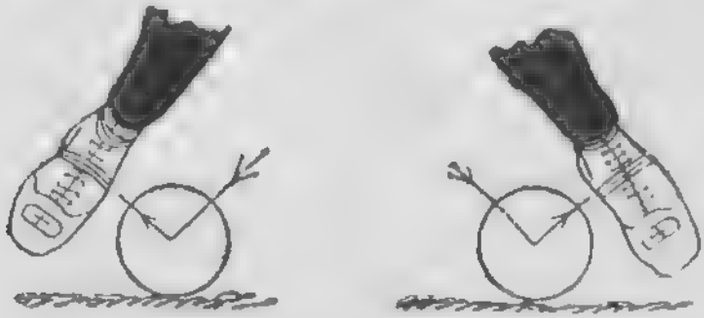


Рис. 14. Положение ноги при остановке мяча.

Рис. 15.
Остановка высоких мячей, 1-е положение.

Рис. 16.
Остановка высоких мячей, 2-е положение.

перед опорной ногой и в момент приема мяча расслабляется, чем уменьшается отскок мяча.

Описанными способами можно останавливать как низкие мячи, так и мячи, опускающиеся с высоты; в зависимости от высоты полета изменяется угол наклона корпуса и принимающей

ноги. Опорная нога при этом сгибается в большей или меньшей степени.

2. Остановка ногой, поднятой от земли, выполняется следующим образом: мяч принимается согнутой, ненапряженной ногой. В момент касания мяча нога расслабляется и опу-

Рис. 17.
Остановка мяча на лету.

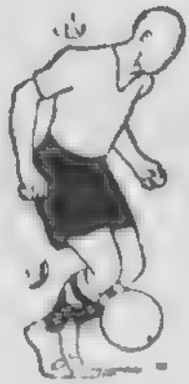


Рис. 18.
Остановка мяча двумя ногами.

скается вниз вместе с мячом, так что он, почти не отскакивая, ложится к опорной ноге игрока (рис. 17). Этот способ применяется для остановки невысоких мячей, летящих по воздуху.

3. Остановка двумя ногами. В момент приема мяча игрок сгибает обе ноги, держа их плотно друг к другу под углом к поверхности поля, и как бы прижимает мяч голенями к земле. Этот прием применяется при остановке мячей, низко летящих по воздуху или отскакивающих от земли (рис. 18).

4. Остановка мяча подошвой состоит

в том, что в момент касания мяча земли подставляется подошва, которой мяч и прижимается к земле (рис. 19).

5. Остановка мяча грудью выполняется следующим образом: игрок нагибает слегка вперед корпус и встречает мяч расправленной грудью,

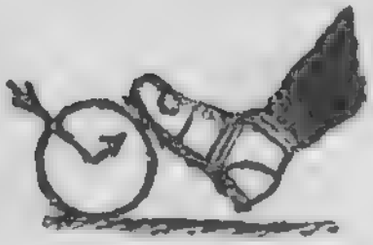


Рис. 19. Остановка мяча подошвой.

Рис. 20. Остановка мяча грудью.

Рис. 21. Остановка мяча животом.

отведя руки немного назад. Мяч после касания отскакивает от груди вниз (рис. 20).

В этом случае важно согнуть корпус под таким углом, чтобы мяч упал около самых ног.

6. Остановка животом применяется, когда игрок желает остановить невысокий мяч.

В момент приема мяча игрок принимает положение, при котором тело у него имеет форму вогнутой дуги: живот подтянут, мышцы брюшного пресса напряжены. Такой способ остановки для очень сильных мячей не рекомендуется, так как всегда может вызвать болезненные явления (рис. 21).

7. Остановка мяча головой производится приемом обратного порядка, чем при ударах головой, т. е. в этом случае в момент встречи с мячом голова отодвигается назад, и таким образом мяч почти не отскакивает, а падает вниз к ногам игрока (рис. 22).

Описанные приемы остановки мяча применяются в зависимости от высоты полета мяча, от положения игрока в момент встречи с мячом и от момента игры, когда эта остановка имеет место. В момент игры, когда игрок подвергается нападению противника, одновременно с приемом мяча бывает выгодным выносить мяч на корпусе, не прибегая к остановке.

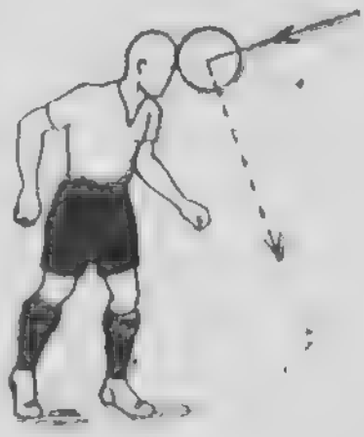


Рис. 22. Остановка мяча головой.

Обычно проработка ударов и остановки совмещаются. Вначале следует начинать обучение неполной остановке, а затем перейти к полной.

Усложнить проработку остановки можно силой полета мяча, направлением его полета, совмещением остановки мяча с последующим ударом и сопротивлением игрока при выполнении упражнения.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА (БЕГ С МЯЧОМ)

Во время игры ведение мяча встречается в двух разновидностях: ведение мяча без преодолевания

препятствий и с преодолеванием их. Ведение мяча (бег с мячом) без преодолевания препятствий выполняется игроком с помощью последовательных несильных толчков мяча вперед, причем сам игрок бежит одновременно следом за мячом. Ударять мяч в этом случае можно обеими ногами попеременно, одной ногой, внутренней или наружной частью ступни, подъемом Носком ударять мяч не рекомендуется, так как легко может быть сделана ошибка в силе удара или в его направлении, что может заставить мяч отойти от игрока на большое расстояние. Следует приучать вести мяч обеими ногами, на что руководитель должен обратить внимание.

Бег с мячом описанным способом применяется во всех случаях игры, когда игрок имеет возможность быстро продвинуться с мячом к воротам противника, причем ему в данный момент не угрожает опасность нападения со стороны игроков соревнующейся команды. Очень важно достигнуть такого сочетания бега и толчков по мячу, чтобы не приходилось замедлять шаги для проведения следующего толчка или, наоборот, пробегать большое пространство поля, не ударяя по мячу.

Ведение мяча с преодолеванием препятствий выполняется игроком с помощью легких толчков по мячу, причем мяч не должен отходить от игрока больше чем на 1—1½ м.

Для успешного выполнения такого вида бега с мячом необходимо наличие развитой подвиж-

ности стопы. Продвижение мяча и изменение направления его движения очень часто выполняются толчком одной только стопы. Обычно вести мяч приходится обеими ногами, так как в любой момент может создаться положение, при котором понадобится провести толчок по мячу или удар правой, левой ногой (рис. 23 и 24).

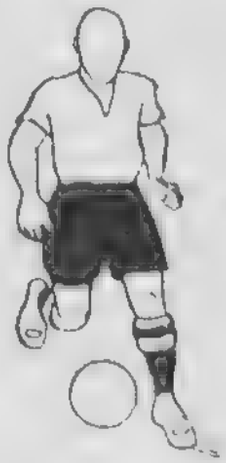


Рис. 23.
Ведение мяча—бег с мячом.

Рис. 24.
Ведение мяча—обводка противника.

Применяется этот вид бега с мячом в тех случаях, когда игрок находится под угрозой нападения со стороны противника при приближении к воротам на расстояние, откуда может быть произведен удар.

К ведению мяча приходится иногда прибегать и на более отдаленных от ворот участках поля, когда игроку, принимающему мяч, надо обвести противника.

В тех случаях, когда игрок ведет мяч, а противник бежит рядом с ним, упущенный из-под

контроля мяч дает преимущество противнику, который может завладеть им. Кроме того, следует учесть физическую силу игрока, которая играет немалую роль в этом случае: противник, обладающий большой силой и весом, может оттеснить игрока от мяча и завладеть им. Поэтому рекомендуется ведущему мяч игроку применить наклон корпуса в сторону противника, чтобы заставить последнего несколько отодвинуться.

Подвижность игрока, хорошее владение мячом и умение производить мелкие движения ногой (игра ступней), обманные движения корпусом -все это вместе взятое создает игроку предпосылки для хорошего усвоения техники ведения мяча.

Обучение ведению мяча проводится в следующей последовательности: сначала бег с мячом без препятствий, затем бег с мячом с преодолеванием препятствий.

Бег с мячом без преодолевания препятствий прорабатывается каждым обучающимся отдельно. По указанию руководителя обучающийся должен стараться делать удар по мячу, пробегая определенное количество шагов, постепенно добиваясь того, чтобы не выпускать мяч из-под контроля. Упражнения проводятся с постепенным усилением темпа. Для начинающих, которым трудно владеть мячом на бегу, можно рекомендовать проводить упражнения шагом.

Обучение бегу с мячом с преодолеванием препятствий начинается с обводки стоек, расставленных на поле в одну линию.

После усвоения начальных приемов руководитель проводит упражнения с изменением движения, постепенно увеличивая скорость выполнения.

При обходе препятствия необходимо обратить внимание на то, чтобы обучающийся занимал такое положение, чтобы мяч был закрыт со стороны препятствия ногой и отчасти корпусом.

Одновременно с указанными упражнениями рекомендуется проводить комбинированное ведение мяча с передачей его для 2—3 обучающихся. Вначале это упражнение следует проводить в медленном темпе, чтобы не имела места длительная пробежка игрока за мячом, посланным партнером далеко вперед. Как следующее по трудности упражнение, можно указать обводку препятствий с передачей мяча между колышками для 2 – 3 обучающихся, которые меняются местами.

Наиболее трудной формой ведения мяча будет выполнение упражнения при сопротивлении занимающихся.

ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА

Вбрасывание мяча проводится с места, в котором мяч вышел за пределы поля через боковую линию. Игрок, расставив ноги для большей устойчивости, берет мяч двумя руками так, что ладони рук находятся на задней половине мяча, заносит мяч за голову, сгибая корпус назад, и вбрасывает мяч; при этом корпус резким движением наклоняется вперед. Чем меньше во

вбрасывании мяча будет участвовать корпус, тем бросок будет слабее (рис. 25).

Приняв во внимание, что выполнение вбрасывания мяча должно проводиться возможно быстрее, чтобы противник не успел закрыть партнеров, игрок, проводящий вбрасывание, должен быстро ориентироваться в создавшейся на поле обстановке и овладеть быстротой и точностью броска.

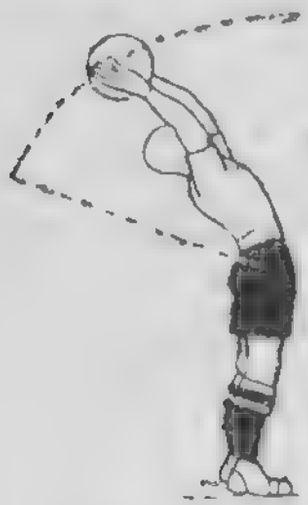


Рис. 25. Вбрасывание мяча.

Руководитель должен выработать у обучающихся правильный, точный и сильный бросок мяча. В начале обучения необходимо следить за правильным выполнением приема. После того как прием усвоен, руководитель дает задание делать броски на возможно большее расстояние, обращая внимание при этом на работу корпуса. Наконец, руководитель дает задание вбрасывать мяч в точно указанный пункт поля, обозначенный флажком, в очерченный квадрат и т. д., а также партнеру, под определенный удар (на голову, под удар ногой).

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Вратарь футбольной команды является единственным игроком из ее состава, который имеет право брать мяч в руки в пределах отведенной

ему площадки. Вратарь, защищая ворота, должен уметь ловить мяч из разных положений.

При защите своих ворот вратарю приходится выбегать навстречу мячу, делать прыжки вверх, в стороны или броски на мяч у самой земли, в зависимости от высоты полета мяча, идущего в ворота.

Кроме того, вратарь должен в совершенстве овладеть ударом по мячу с обеих ног, с земли и с воздуха, так как ему приходится часто прибегать к ним в игре.

Из сказанного становится ясным, насколько серьезные требования предъявляются к вратарю. Если прибавить к этому еще необходимость наличия быстроты реакции, сообразительности в оценке создавшегося положения, хладнокровия и самообладания, то можно сделать вывод, что для вратаря необходима углубленная специальная тренировка.

В технике игры вратаря можно выделить следующие элементы:

а) ловля мяча;
б) выбрасывание мяча;
в) отбивание мяча;
г) прыжки и броски за мячом;
д) выбивание мяча ногой.

а) Ловля мяча

Вратарь должен по возможности ловить мяч руками, а не отбивать его сразу ногой или ру-

ками обратно в поле, так как малейшая ошибка с его стороны может привести к поражению.

При ловле мяча вратарь обязан руководствоваться следующим основным правилом: защищать своим телом ворота.

Ловля низких мячей производится вратарем двумя способами, а именно: стоя на прямых ногах и опускаясь на одно колено.

При первом способе ловли вратарь становится лицом к летящему мячу с выпрямленными ногами, оси плеч и спины перпендикулярны линии направления мяча. В момент, когда мяч подойдет на расстояние, на котором вратарь может его достать, вратарь быстро нагибает верхнюю часть корпуса вперед, руки подхватывают мяч с двух сторон и переносят мяч на грудь. Мяч взят надежным образом: тело вратаря на пути мяча в ворота.

Такой способ ловли мяча может применяться в случаях, когда мяч идет в ворота или по направлению к ним и игроки нападения противника от него отстали на значительное расстояние, а кроме того, когда удар производится не слишком сильный. Принимать сильные удары таким способом не следует, так как мяч может выскользнуть из рук и отскочить обратно в поле, ударившись в ноги вратаря.

Ловля низких мячей с опусканием на одно колено вратарем выполняется следующим способом: определив направление идущего в ворота мяча и подпустив его на расстояние, удобное для

приема, вратарь опускается на одно колено, причем ступня другой ноги должна стоять от колена на расстоянии не больше $^3/_4$ диаметра мяча, руки с обеих сторон подхватывают мяч и переносят его на грудь. Если нога, стоящая ступней на земле, будет отодвинута на большее расстояние, то мяч, идущий сильно и не удержанный руками, может пройти под вратарем, между его ног. Если же нога, как указано выше, будет придвинута к другой ноге, стоящей на колене, то в этом случае мяч, не пойманный в руки, встретит на своем пути ноги вратаря и не пройдет в ворота (рис. 26). Такой прием ловли мяча применяется, когда мяч идет с большой силой, подскакивая от земли или вращаясь вокруг своей оси. В случаях, когда противник бежит, близко следуя за мячом, вратарь должен успеть закрыть своим корпусом мяч, крепко держа мяч в руках.

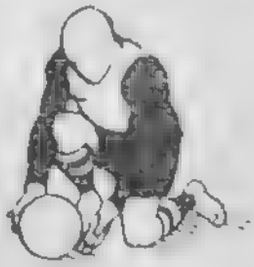


Рис. 26. Прием низких мячей.

Мячи полувысокие (от высоты колена и до высоты груди) вратарь ловит на живот или на грудь, к которым мяч прижимается обеими руками снизу, или захватом накрест. В момент приема мяча живот или грудь слегка „убираются", а руки крепко захватывают и прижимают мяч (рис. 27).

Ловля мячей, идущих в ворота на высоте плеч, выполняется вратарем в зависимости от направления мяча: если мяч идет на правое плечо

вратаря, то левая его рука должна накрывать мяч сверху, а правая захватывать снизу, и наоборот.

Ловля высоких мячей, идущих на высоте головы и выше, производится вратарем обеими руками, которые сначала останавливают мяч в его

Рис. 27.
Прием полувысоких мячей.

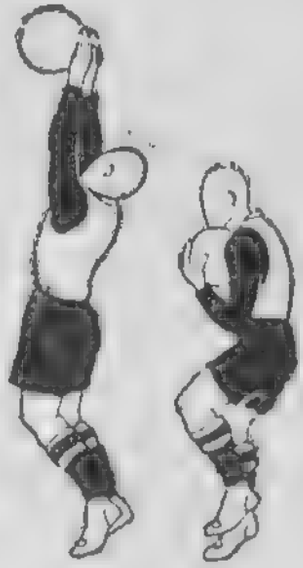


Рис. 28.
Задержка и ловля высокого мяча.

полете, а затем переносят на грудь. Особое внимание следует обратить на руки, которые вратарь должен держать так, чтобы они лежали одна около другой, большие пальцы рук соприкасались, а ладони рук были обращены навстречу мячу. Ошибочно будет, если вратарь поставит руки ладонями, обращенными друг к другу, так как в этом случае мяч может проскользнуть (рис. 28).

Применение описанных приемов ловли мяча

может иметь место в течение всей игры, в зависимости от характера полета мяча. Как правило, вратарь при ловле мячей должен стремиться, чтобы его корпус встречал мяч на его пути в ворота, так как это положение создает более благоприятную обстановку для защиты ворот.

б) Выбрасывание мяча

Вратарь, после того как он поймал мяч, старается послать его в поле своим партнерам. Одним из приемов такой передачи мяча у вратаря является выбрасывание мяча.

Для того, чтобы выбросить мяч, вратарь, держа мяч одной рукой, относит ее назад, поворачивая одновременно верхнюю часть корпуса, и затем резким движением выполняет бросок (рис. 29).

Выбрасывание мяча вратарь применяет в тех случаях, когда у него нет возможности провести удар ногой с рук и когда партнеры его находятся в достаточно близком и удобном положении для приема мяча.

в) Отбивание мяча

Бывают случаи, когда, защищая ворота от высокого мяча, по ходу игры вратарь не имеет возможности словить мяч и затем выбросить его или выбить ногой.

Вратарь отбивает мяч кулаками рук, сложенных вместе. Перед приемом мяча он сгибает руки

к груди. Когда мяч дойдет на расстояние половины руки, он, резким толчком выпрямляя руки, ударяет кулаками по мячу в линии его движения (рис. 30).

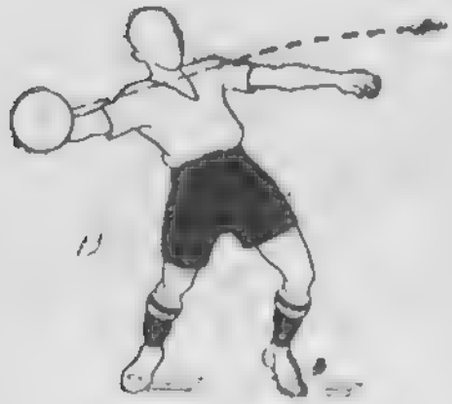


Рис. 29.
Выбрасывание мяча.

Рис. 30.
Отбивание высокого мяча кулаками.

г) Прыжки и броски на мяч

Чтобы достать мяч, летящий высоко, вратарю приходится делать прыжок вверх. Этот прыжок может иметь две основные разновидности: прыжок вверх с места и прыжок вверх с разбега.

Прыжок с места вверх проводится вратарем с помощью сильного отталкивания ногами от земли с одновременным движением рук кверху в момент достижения мячом линии ворот.

Применяется такой прыжок в случаях, когда вратарь видит, что мяч идет под верхнюю штангу,

а сам он находит более выгодным по обстановке игры не выходить вперед от ворот.

Прыжок с разбега вперед—вверх за мячом проводится вратарем после его выбега навстречу снижающемуся мячу. При этом важно рассчитать момент толчка и высоту прыжка, необходимого для правильного приема мяча (рис. 31).

Рис. 31. Прыжок с разбега вперед—вверх за мячом.

К этому приему прибегают в тех случаях, когда является опасность, что мяч при снижении будет принят игроками противника, бегущими на ворота.

Вратарь, при приближении к нему противника с мячом, гарантируя себе наиболее удобное положение для приема любых ударов по воротам, занимает обычно середину ворот. В тех случаях, когда мяч, пробитый противником, идет в угол ворот, вратарю, чтобы задержать мяч, приходится делать прыжок в сторону под некоторым углом к поверхности поля (рис. 32).

Чтобы задержать мяч, идущий в угол ворот низко над поверхностью поля, вратарь прибегает к броску на землю. При броске на землю вратарь должен рассчитать силу броска так, чтобы мяч был им принят в положении, когда грудь или живот будут находиться на пути мяча в ворота. Кроме того, броски на мяч вратарь обязан стараться выполнить так, чтобы его тело на земле

располагалось несколько впереди линии ворот, что создает известную гарантию задержки мяча, если в первый момент он будет принят не совсем удачно (рис. 33).

Применение таких бросков в течение игры,

Рис. 32.
Бросок за мячом в верхний угол ворот.

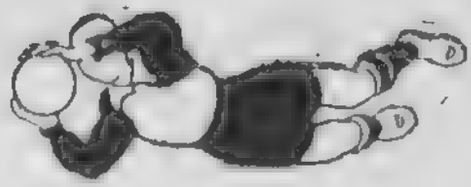


Рис. 33.
Бросок за низким мячом.

при условии большого количества ударов низом по воротам, вратарь очень часто может использовать с большим успехом.

Может встретиться в игре и такой случай, когда вратарю приходится бросаться на мяч прямо перед собой, что иногда вызывается особенно острым положением у ворот. В этом случае вратарь не просто падает на мяч, а благодаря резкому толчку ног некоторое расстояние пролетает параллельно земле.

Умение применить такой способ защиты ворот может иногда спасти положение.

д) Выбивание мяча

В процессе игры вратарю приходится применять и удары ногой. При этом он должен стремиться к тому, чтобы мяч после удара перелетел за игроков нападения противника и был направлен к своему игроку.

Разберем основные разновидности ударов.

Удар по мячу, идущему навстречу. Вратарь, выбегающий навстречу мячу, должен стараться выбить мяч в поле подъемом, причем так, чтобы точка касания ногой мяча была по возможности ближе к поверхности поля, так как этим обеспечивается более резкий подъем мяча вверх. Для этого вратарь ударяет мяч в тот момент, когда он примерно на 30—40 см находится перед мячом. Если вратарь ударит мяч, когда он будет находиться ближе к опорной ноге, то мяч пойдет низом и может возникнуть опасность перехвата его противником.

Такой удар применяется в тех случаях, когда мяч идет на ворота, противник находится вблизи мяча и у вратаря нет времени взять мяч в руки.

Удар для выбивания мяча от ворот. Обычным способом при ударе от ворот является удар носком по неподвижно лежащему мячу; проведение этого удара ничем не отличается от описанного ранее удара носком.

Вратарь применяет этот удар в тех случаях, когда защитники утомлены и не могут сами хорошо выбить мяч.

Удар по выпущенному из рук мячу. Вратарь подкидывает мяч слегка вверх или только выпускает его из рук, и в момент, когда он опускается к земле, ударяет по нему ногой. Этот прием употребляется при выбивании мяча на большое расстояние.

По своему положению в команде вратарь является наиболее ответственным игроком, от индивидуальных качеств которого зависит часто исход игры. Малейшая оплошность его, недооценка положения могут привести команду к поражению. Поэтому специальная тренировка этого игрока должна занимать подобающее место.

Обучение вратаря специальным приемам—ловле мяча, прыжкам за мячом вверх, в угол ворот, броскам на мяч и т. д.—должно быть построено таким образом, чтобы вратарь имел возможность правильно изучить технику. Поэтому совершенно неправильно с самого начала ставить новичка-вратаря в ворота и заставлять его защищать их, принимая сильные удары.

Обучение ловле мяча начинается с более легких упражнений, а затем постепенно они осложняются. Вначале мяч легким ударом ноги или броском руки направляется прямо на вратаря, причем сначала мяч направляется на высоте пояса, затем накатывается по земле и, наконец, направляется вверх. В свою очередь, верхние мячи сначала подаются так, чтобы вратарь брал их без прыжка, затем с прыжком на месте; наконец, с выбегом и прыжком.

Обучение вратаря броскам за мячом можно рекомендовать с бросания мяча к нему руками.

Мяч бросается в ворота на высоте пояса, несколько в сторону от вратаря, который для приема должен быстро передвинуться в сторону навстречу мячу. Точно так же подаются мячи по земле. Наконец, можно заставить вратаря упражняться в защите ворот от мяча, направленного в верхний и нижний углы.

После усвоения вратарем техники выполнения приема можно перейти к защите ворот от мяча, направленного с большой силой.

Большое внимание необходимо обратить на выработку у вратаря быстроты реакции и ориентировки. С этой целью полезно заставлять его защищать ворота от нескольких мячей, которые занимающиеся посылают в определенные промежутки времени (интервал между ударами определяется руководителем).

Удары должны проводиться сначала несильно, затем с большей силой.

Выбрасывание мяча и выбивание его ногой с рук могут выполняться одновременно с упражнениями в ловле мяча. Мяч выбрасывается и выкидывается по указанию руководителя. Указания даются и по способу выполнения приема и по направлению, куда мяч должен быть выбит или брошен. И в том и в другом случае следует постепенно повышать требования в отношении расстояния и точности выполнения.

Окончательную шлифовку техники вратарь получает во время участия в тренировочных играх.

ТАКТИКА ИГРЫ

Система совместных действий игроков, направленных на проведение мяча в ворота противника и на защиту своих ворот, является тактикой игры в футбол.

Основным принципом тактики игры является коллективность действий, совместное решение общих задач при выполнении каждым игроком своей роли.

Если действия одного игрока будут противоречить интересам всей команды и если он будет стремиться всю игру брать на себя, мешая партнерам, то такой игрок не принесет пользы команде и расстроит ее игру. Это не значит, что каждый отдельный игрок не должен проявлять личной инициативы при разрешении общих задач.

В игре команды должен быть известный порядок, известный план действий, чтобы и отдельные игроки, и вся команда в целом могли в каждый момент игры выбирать определенные средства для достижения общей цели.

Таким принципом тактики игры является ее плановость, требующая от игроков определенного распределения мест и обязанностей в команде, сыгранности, тактических знаний и навыков.

Следующий принцип тактики игры основан на инициативности команды и игроков. Важно уметь

навязать противнику вынужденный способ действий, постоянно сохраняя инициативу во все моменты игры. Нападая или защищаясь, команда должна заставлять противника испытывать известную стесненность в действиях и опасение за свой тыл.

Еще одним принципом тактики может быть неожиданность в действиях игроков для команды противника. Такая неожиданность действий может иметь место в течение всей игры, но для удачного выполнения необходимы согласованность и взаимное понимание игроками своих партнеров. Внезапный перенос места атаки является одним из методов, наиболее дезорганизующих защиту противника.

Средствами тактики игры являются: выбор места, передача мяча и индивидуальные действия игрока с мячом.

Выбор места

В то время как мячом владеет игрок своей команды или мяч находится у противника, все остальные игроки не должны быть безучастными зрителями; в их задачу входит наиболее целесообразный выбор места.

Для помощи своему партнеру или создания препятствий противнику игроки команды должны правильно занимать места. Они могут этого достигнуть только в том случае, если будут внимательно следить за игрой.

Правильно занять место—это значит „закрывать“ игроков противника, когда они ведут игру, и самому быть „свободным“, когда мяч перешел к своей команде.

„Закрыть“ противника—значит занять такое положение, чтобы он не мог свободно принять мяч и играть с ним. В то время как один игрок команды нападает на противника, ведущего мяч, партнеры должны закрывать остальных игроков противника, чтобы они не могли принять переданный мяч. Нужно помнить, что выгоднее всего перехватить передачу мяча как можно раньше. Если же это почему-либо невозможно, то выгоднее атаковать игрока в тот момент, когда он принимает мяч, чем после приема им мяча, когда он успеет ориентироваться в обстановке и начнет играть с ним.

Стоять свободным—значит уйти от противника, который пытается его закрыть. Когда свой игрок получил мяч, остальные игроки команды располагаются так, чтобы облегчить ему условия для передачи мяча в более выгодное для игры положение. Для этого им приходится двигаться часто более интенсивно, чем игроку с мячом, или же освободиться от закрывающего их противника при помощи движения в направлении, которого противник не ожидает, в момент приема мяча. Стремясь стать свободным, игрок одновременно старается занять угрожающее положение для противника. При этом он не обязательно должен ждать мяча; часто продвижение его в сторону, отвлекая

внимание противника, помогает партнерам и облегчает выполнение их задач.

Передача

Передача мяча является основой командной игры и заключается в том, что мяч, переходя от одного игрока к другому, резко изменяет положение игры и тем самым не дает противнику сосредоточить внимание на одном игроке.

Применяется передача в следующих целях:

1) для удержания мяча за своей командой, если игрок, имеющий мяч, атакован противником;

2) для более быстрого продвижения вперед, так как движение мяча значительно быстрее продвижения игрока с мячом;

3) для переброски игры с одного пункта поля в другой;

4) для перевода мяча партнеру, находящемуся в лучших условиях.

Передача мяча носит чрезвычайно разнообразный характер и изменяется в зависимости от расстояния, направления, куда передается мяч, особенностей передвижения игрока, получающего мяч, а также от создавшихся в этот момент условий игры.

По расстоянию различаются длинные передачи — свыше 20 м, средние передачи — от 8 до 20 м и короткие — меньше 8 м. Длинные передачи применяются в тех случаях, когда необходимо перевести игру с одного пункта поля в другой. Сред-

ние и короткие передачи применяются игроками, расположенными на небольшом расстоянии друг от друга, для обыгрывания противника. Эти передачи находят наиболее частое применение у игроков нападения.

По направлению различаются передачи вдоль поля, вперед, назад, поперек поля и по диагонали—промежуточное направление.

Если передача вперед является одним из основных средств для продвижения мяча к воротам противника, то передача поперек поля и назад создает более выгодные условия для обыгрывания противника.

Если разбирать передачу не только по направлению удара, но и по характеру действий игрока, передающего мяч, то встретится большое количество терминов, применяющихся в игре и требующих пояснения.

Передача „на игрока“. В передаче „на игрока“ мячу дается такое направление, что принимающему игроку не нужно двигаться с места для его приема. Эта передача удобна тогда, когда принимающий игрок стоит на месте и противник его не загораживает (рис. 34).

Передача „на ход“. Если принимающий игрок движется, то мяч следует посылать несколько вперед с тем, чтобы он мог принять его, лишь изменив скорость бега. Такая передача называется передачей „на ход“ (рис. 35)

Передача „на свободное место“. В тех случаях, когда принимающий игрок закрыт про-

тивником, применяется передача „на свободное место", причем принимающий игрок либо движется в сторону, „отрываясь" от противника, либо выходит из-за него вперед.

Очень часто при передаче мяч посылается ***„в разрез"*** между двумя игроками противника с

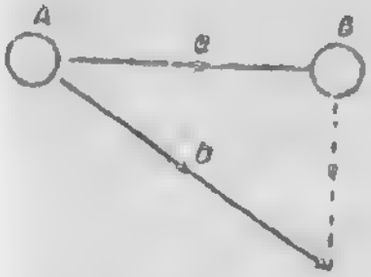


Рис. 34.
Передача мяча: а) на ход, б) на игрока.

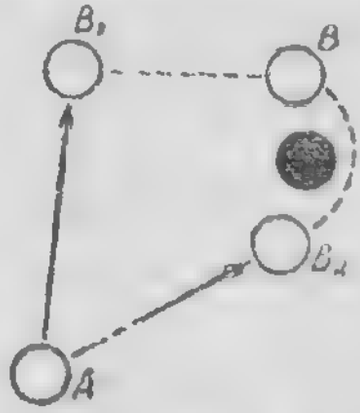


Рис. 35.
Передача мяча на свободное место

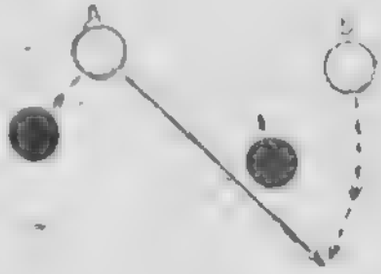


Рис. 36.
Передача мяча в разрез.

таким расчетом, чтобы принимающий игрок смог успеть выйти для приема передачи раньше противника и взять мяч (рис. 36).

При передаче мяча весьма важным является выбор момента передачи, что зависит как от продвижения партнера, принимающего мяч, так и от передвижения противника. В тех случаях, когда партнер стоит в явно более выгодном положении, следует передавать ему мяч как можно быстрее. Если же партнер закрыт, то нужно выждать, когда он начнет выходить на свободное место, и послать ему мяч с таким расчетом, чтобы он получил его точно в тот момент, когда он оторвется от противника.

Задержка с передачей мяча нужна для того, чтобы заставить противника отойти от партнера и напасть на передающего мяч; в этом случае важно передать мяч в тот момент, когда противник подойдет близко к игроку, передающему мяч, но не настолько, чтобы помешать передаче.

Большое значение оказывает на момент передачи мяча правило положения „вне игры". Следует передавать мяч в тот момент, когда партнер, двигаясь вперед, выходит на уровень защиты противника, так как малейшая задержка передачи может поставить его в положение „вне игры".

Индивидуальные действия

Под индивидуальными действиями игроков следует понимать ведение мяча, отбирание мяча у противника и удары по воротам. Принцип коллективности в игре не уничтожает роли индивидуальных действий, но индивидуальная игра отдельных игроков должна быть согласована с общими действиями всей команды.

Ведение мяча является основным средством индивидуального действия игрока и применяется для: 1) продвижения вперед, т. е. для приближения к воротам противника; 2) для оттягивания на себя противника, закрывающего партнера; 3) для выхода на ворота с последующим ударом по ним; 4) для выхода с мячом на свободное место, в случае если все свои игроки закрыты.

Никогда не следует вести мяч или обводить

противника, если можно передать мяч свободному игроку. Излишнее ведение мяча замедляет темп игры и позволяет противнику закрыть всех свободных игроков, а игрока, ведущего мяч, поставить в положение, бесполезное для дальнейшего хода игры.

Выход с мячом на свободное место имеет целью вывести мяч в удобное для удара положение и обычно делается на небольшое расстояние.

В ведении мяча мы можем различить две разновидности:

1) ведение мяча без преодолевания препятствий;

2) ведение мяча с преодолеванием препятствий, в которое входит: а) обводка противника и б) борьба за мяч.

Свободное ведение мяча всегда имеет целью в кратчайшее время покрыть наибольшее расстояние в направлении ворот противника. Когда на пути движения игрока оказывается противник, то при достаточной скорости бега и умении владеть мячом его можно обойти.

Успех обводки достигается неожиданностью и быстротой действия; как средство применяются сложные движения игрока: зигзагообразное ведение мяча, обманные движения ногой и корпусом, чем противник может быть введен в заблуждение.

Не всегда удается сразу обвести противника; тогда в движении мяча происходит задержка, начинается борьба за мяч, которая может кончиться тем, что противник овладеет мячом. Борьба за

мяч возникает и при одновременном приближении игроков к мячу, а также при атаке игрока в момент получения им мяча. Очевидно, что быстрая ориентировка и техника игрока в этот момент решают положение.

При ведении мяча может создаться момент „прорыва". „Прорыв" заключается в том, что игрок с мячом, обойдя противников, оказывается вблизи ворот противника, один-на-один с вратарем. Опасность прорыва и острота положения при нем очевидны.

Наиболее ответственным моментом игры является удар по воротам, как момент, разрешающий основную целеустремленность игры; передача и ведение мяча только создают условия для удара по воротам. Так как создание этих условий отнимает наибольшее количество энергии, то, находясь у ворот противника, нужно сразу же стараться реализовать достигнутый успех.

ОБОРУДОВАНИЕ ФУТБОЛЬНОГО ПОЛЯ, ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ИГРЫ И СНАРЯЖЕНИЕ ИГРОКА[1]

Место для футбольного поля надо выбирать с учетом ряда условий. Прежде всего желательно, чтобы поле было защищено от ветра; для этого надо выбирать место для поля около леса, среди зеленых насаждений и т. п. Если имеется возможность, футбольное поле надо располагать с севера на юг, а не с востока на запад, благодаря чему солнце меньше будет мешать игре. Близость воды (река, озеро, пруд) обеспечит хорошие условия для игроков, которые смогут помыться и выкупаться после тренировки или игры. Надо, чтобы воздух на футбольном поле был чистым. Для этого нужно избегать соседства со свалками, выгребными ямами, скотными дворами, пыльными дорогами и т. п. Желательно, чтобы поверхность поля была покрыта травой: это спасет игроков

[1] Печатается сокращенно по книге Е. Михельсон „Футбол". Леноблиздат. 1936.

от пыли и сделает более безопасными падения игроков на землю... Необходимо учитывать и места для зрителей, скамейки для которых могут находиться не ближе чем на 2 метра от боковых линий и на 4 метра от лицевых линий...

Для зрителей желательно поставить скамейки вдоль боковых линий в один или два ряда; в последнем случае скамейки заднего ряда должны быть выше передних на 20—30 см.

Выбранную площадку надо очистить от камней, сравнять все неровности, подсыпать земли в ямки, снять бугры и т. п. Если площадка покрыта травой, высота травы не должна быть более 3—4 см. Не закрытые травой места площадки желательно покрыть дерном. Если есть возможность, надо укатать поле катком.

Для разметки поля нужно иметь длинную бечевку, несколько деревянных колышков и рулетку или точно размеренную по метрам веревку. Сперва отмеряют боковую линию: вбивают колышек, натягивают бечевку (чем она длиннее, тем лучше), в середине и в конце бечевки укрепляют колышки, относительно которых передвигают бечевку дальше и т. д. до тех пор, пока нужное расстояние не будет отмерено. Затем, точно выдерживая прямой угол, отмеряют линию ворот, потом вторую боковую линию и, наконец, вторую линию ворот. После того, как поле уже размерено деревянными колышками, производят окраску линий, пользуясь для этого разведенным мелом...

Все линии разметки поля должны быть шириной 12 см и находиться в одной плоскости с поверхностью поля; они не могут обозначаться желобками, деревянными рейками или камнями...

Если только имеется возможность, надо рядом с полем построить небольшое помещение (в 1—2 комнаты) или использовать готовую постройку, в которой будут раздеваться и одеваться после игры футболисты своих и приезжих колхозных команд. В комнате для игроков устанавливаются скамейки, небольшой стол; желательно устройство и индивидуальных шкафов для одежды. В помещении должна быть также небольшая кладовая для хранения в свободное от игр и тренировок время сеток, флагов, мячей и прочего инвентаря. В помещении обязательно должна храниться и небольшая аптечка (бинты, марля, вата, компрессная бумага, иод, нашатырный спирт и т. п.) для оказания помощи игрокам при случайных повреждениях. В дни соревнований и тренировок должен устанавливаться бак с кипяченой водой. Курение в помещении для игроков должно быть строго запрещено.

Если поблизости нет реки или пруда, около помещения следует устроить искусственный душ. Необходимо позаботиться и об устройстве уборной, которую надо отнести от поля не менее чем на 25—30 метров.

Мячи для игры покупаются готовыми. При покупке надо обратить внимание на вес мяча (в надутом состоянии он должен весить от 400

до 450 граммов и иметь размеры по окружности от 68 до 71 см). При надувании мяч должен иметь правильную шарообразную форму, а не яйцевидную. Камеры изготовляются из плотной резины. При покупке камер их обязательно надо опробовать, не пропускают ли они где-нибудь воздуха.

Мяч надувается обычным велосипедным насосом или специальным футбольным насосом (более коротким и толстым, с рифленым наконечником, на который при надувании надевается трубка резиновой камеры). Мяч должен быть хорошо надут; хорошо надутый мяч допускает лишь легкое вдавливание при сжатии его тыльными частями рук. После надувания трубка камеры сгибается, крепко завязывается тонкой бечевкой и убирается внутрь покрышки... Шнуровку мяча надо производить узким мягким ремешком (50—60 см длиною), так, чтобы отверстие мяча было крепко затянуто. Конец шнуровки следует хорошенько заправить во избежание возможности повреждения игроков. Время от времени покрышку мяча надо смазывать вазелином или касторовым маслом. Если игра происходит в дождливую погоду, желательно в перерыве игры мяч сменить, так как намокший мяч делается тяжелым и представляет опасность для игроков при ударах головой.

Кроме сеток, угловых флагов, мячей, насоса, на поле должны ...быть флажки для помощников судьи (с древком длиной 50—60 см). Следует также иметь часы и свисток для судьи,.. а также шило для шнуровки—обычное шило с тупым плоским

концом, в котором имеется отверстие для продевания ременной сшивки для шнуровки мяча.

СНАРЯЖЕНИЕ ИГРОКА

Каждому футболисту рекомендуется иметь обувь специального типа, так называемые бутсы. Эта обувь представляет собой низкие ботинки на шнуровке, с широким, твердым и толстым, предохраняющим пальцы от удара носком, с кожаными шипами вместо каблука и на подошве. Обувь не должна иметь никаких выдающихся металлических частей, хотя бы и обтянутых кожей. Головки гвоздей на подошвах и шипах должны быть в одной плоскости с поверхностью кожи. Кожаные шипы (круглые или плоские) не должны быть уже 1,2 см и выше 2,0 см. Заострять шипы нельзя. Вместо шипов в крайнем случае могут быть прибиты кожаные полосы тех же размеров. Шипы создают устойчивость для игроков и особенное значение имеют при игре в дождливую погоду. Если отсутствует специальная обувь, можно временно разрешить играть в обыкновенных ботинках, к которым следует все же прибить шипы.

Футбольная обувь должна плотно облегать ногу. Одевать под нее надо легкий носок, а сверх него шерстяной длинный чулок, доходящий до колена. Верхний конец чулка под коленом загибается в наружную сторону и поддерживается широкой резинкой (не туго, чтобы не стеснять кровообращения). Обувь шнуруется не доверху,

чтобы не мешать движению ступни. Обычно шнуруют до конца подъема, затем накрест пропускают шнуровку под подошву, вновь продевают шнурок в одну—две петли и, обернув выше голеностопного сустава, завязывают его (см. рис. 37). Шнурки по длине должны быть не менее одного метра. Бутсы надо содержать в чистоте, очищать с них грязь, смазывать периодически жиром. Носки и чулки должны быть всегда чистыми, иначе они могут натереть ногу. Трусы покупаются готовыми или могут быть легко изготовлены из сатина, бязи, коленкора и т. п. Трусы должны доходить почти до колена. Поддерживаются трусы узкой резинкой. Трусы не должны быть узкими в тазу и бедрах, чтобы не стеснять движений во время бега. Желательно, чтобы у всей команды трусы были одного цвета.

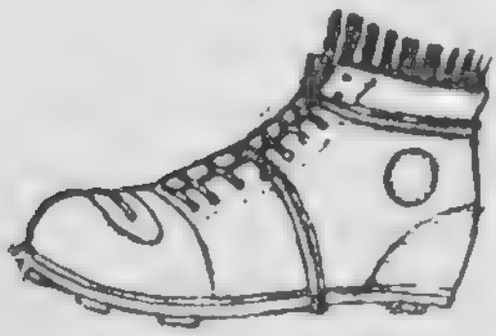


Рис. 37.
Обувь футболиста.

Фуфайки или рубашки также должны быть одного цвета у всех игроков команды, за исключением вратаря, который должен быть одет в другую форму... При встрече с другой командой всегда надо навести справку о ее форме, чтобы не получилось совпадения форм.

Для предохранения ног от ударов игроки обычно надевают под чулки...щитки... Щитки можно купить готовыми...

Игроки, выполняющие обязанности вратарей, иногда одевают специальные перчатки, изготовляемые из мягкой кожи, покрытой тонкой резиной на ладони и пальцах. Однако при известных навыках можно играть и без перчаток.

Е. Дементьев

ТРЕНИРОВКА ФУТБОЛИСТОВ

Каждая футбольная команда должна проводить регулярно тренировку. Это даст возможность организму футболиста выносить большую физическую нагрузку во время игры. В тренировках футболист развивает сердечно-сосудистую систему, легкие, мышцы, укрепляет нервную систему, совершенствуется в беге, технике и тактике игры. Занятия по футболу следует проводить в установленные дни и часы, не менее двух раз в шестидневку, например, по вторникам и четвергам или по средам и пятницам. Остальные дни использовать для отработки норм по комплексу ГТО, что необходимо для всестороннего развития организма футболиста.

В выходные дни устраивать футбольные встречи с другими командами колхозов, совхозов и МТС. Как правило, эти встречи увлекают и агитируют за футбол, кроме того, они дают возможность командам померяться силами, выявить все сильные и слабые стороны игры, закрепить практи-

чески отработанные элементы на тренировках. Все игроки, входящие в команду, должны аккуратно собираться к назначенному времени тренировки. Тренировкой руководит более опытный игрок или капитан команды. Если в колхозе, совхозе или МТС есть инструктор физкультуры,

Рис. 38.
Обводка стоек
в один ряд.

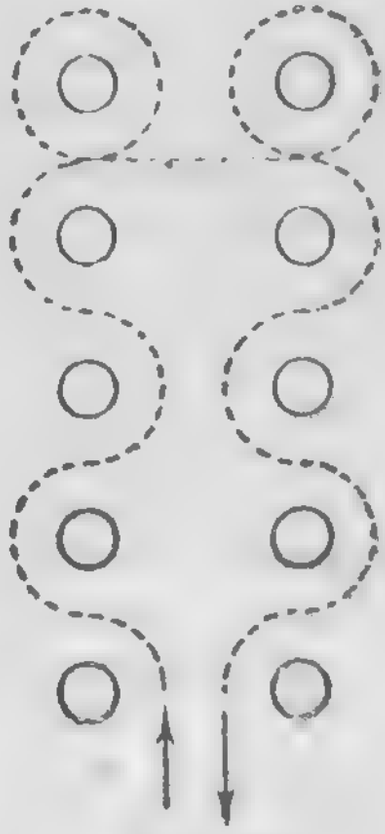


Рис. 39.
Обводка стоек
в два ряда.

то тренировкой, безусловно, руководит он. На занятиях по футболу руководитель должен установить надлежащую дисциплину, без которой трудно будет вести занятия и добиться хороших успехов.

При наличии 2—3 мячей футболистов следует разбить на группы.

Руководитель должен обращать внимание на слабые места игрока и тут же исправлять их. Если игрок старается бить только с одной ноги, то его следует заставить поработать и с другой. Тому, кто слабо бегает, давать добавочные упражнения по бегу.

Вратарь должен обладать быстротой выбега на мяч из ворот и обратно, уметь падать в нужный момент, обладать чутьем полета мяча, техникой ловли его и т. д. Очень хорошо, если в тренировку вводят некоторые игры и упражнения, которые даны в сборнике, например, „мяч в кругу".

Игроки становятся по окружности и начинают передавать друг другу мяч низкими ударами, а один, специально выделенный, игрок должен ногами перехватить мяч. Когда это ему удается, место в круге занимает игрок, неточно пославший передачу.

При тренировках бега с мячом можно использовать какие-нибудь стойки, расставив их на расстоянии 2—3 м друг от друга, обегать стойки то справа, то слева. Необходимо вводить в тренировку передачу мяча на ходу. Для этого два игрока бегут рядом на расстоянии 4 или 5 м и передают друг другу мяч, заканчивая ударом по воротам.

Нападающим следует на тренировках производить удары со всех положений, а главное, ста-

раться бить по движущемуся мячу. Для закрепления урока перед концом занятий надлежит устраивать игру в одни или двое ворот. Заканчивать урок заключительными упражнениями и замедленной ходьбой. Если предстоит футбольный матч с другой командой, то не следует тренироваться накануне и в день игры. После игры или тренировок игроки должны выкупаться в реке или под душем и отдыхать. Футболисты должны соблюдать личный режим: нормально спать, утром делать зарядку, соблюдать чистоту, избегать спиртных напитков, по возможности меньше курить, а лучше всего совсем не курить.

Расположение игроков на поле при начале игры (см. схему на стр. 82).

1—вратарь.
2 и 4—защита.
3—центр полузащиты.
5 и 6—полузащита.
7, 8, 9, 10 и 11—нападение.

Примечание: Футбольная команда при игре должна придерживаться системы. В настоящее время в основном их две: 1) система „5 в линию“ и 2) „Дубль-ве“. Последняя получила большое распространение. На рисунке „А“ показано расположение игроков в начале игры при системе „Дубль-ве“.

Во время игры расположение игроков при этих системах выглядит следующим образом (см. схему на стр. 83).

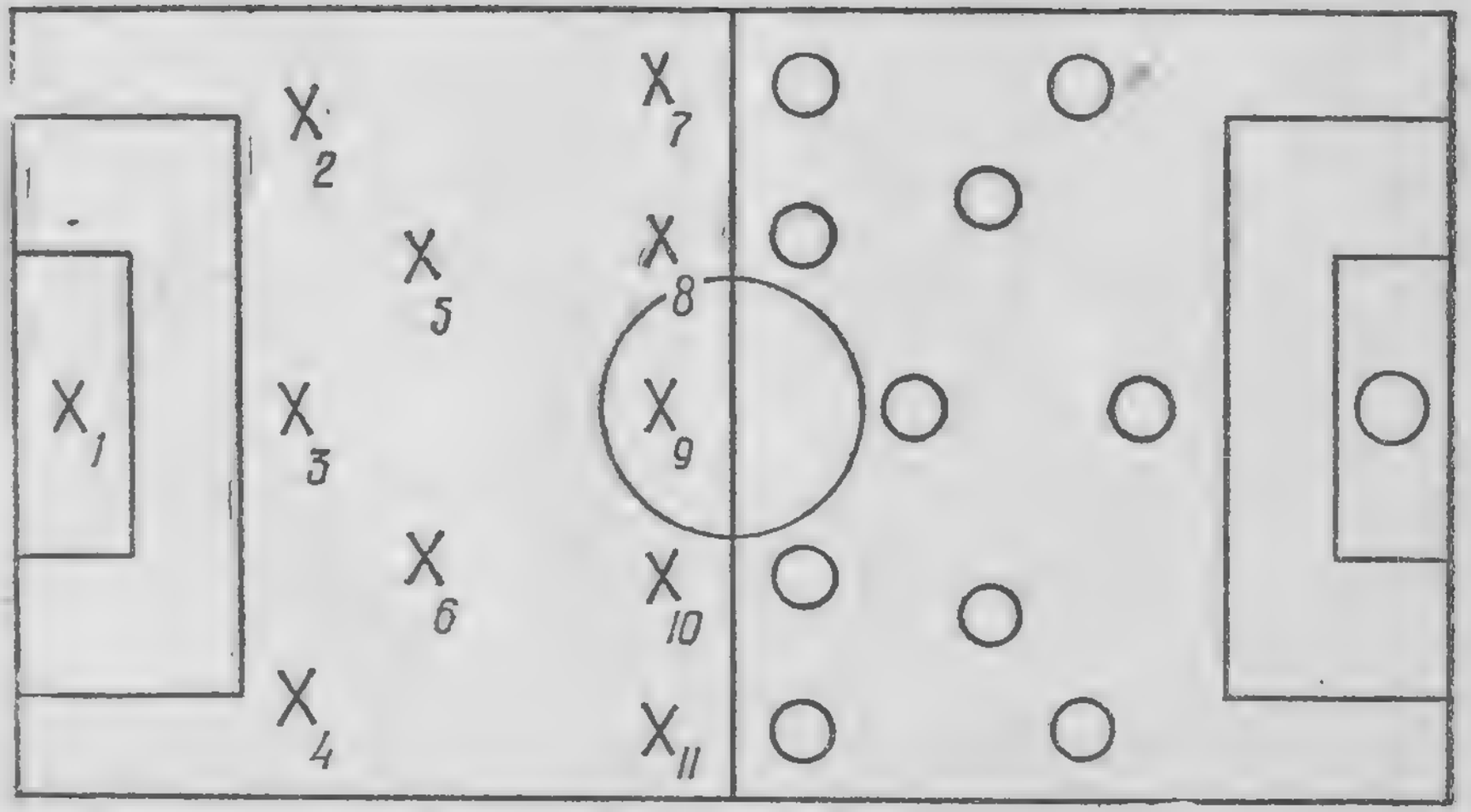


Рис. 49. Расположение игроков на поле при начале игры.

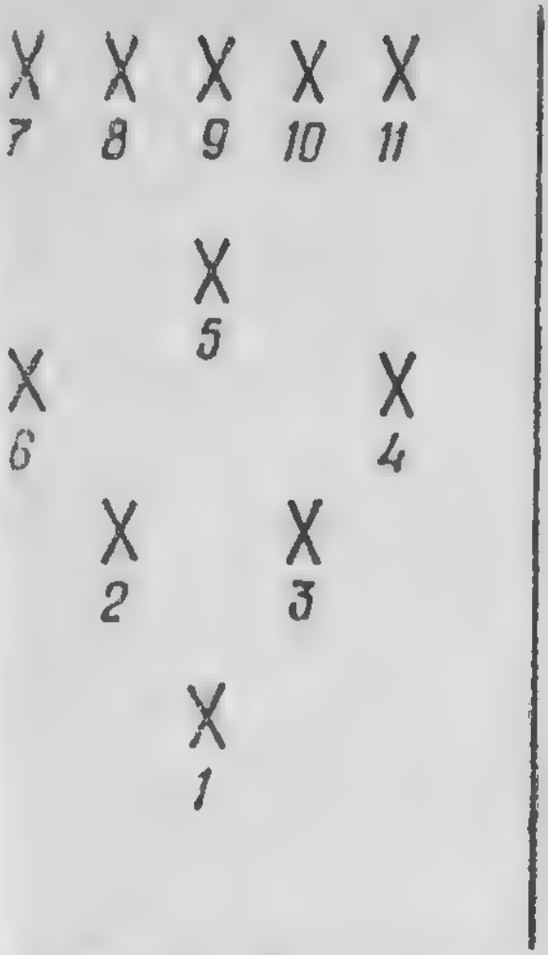


Рис. 41. Расположение игроков во время игры по системе „5 в линию“,

1—вратарь.
2—3—защита.
4—6 - полузащита.
5—центр полузащиты.
7, 8, 9, 10, 11—нападение.
9—центр нападения.

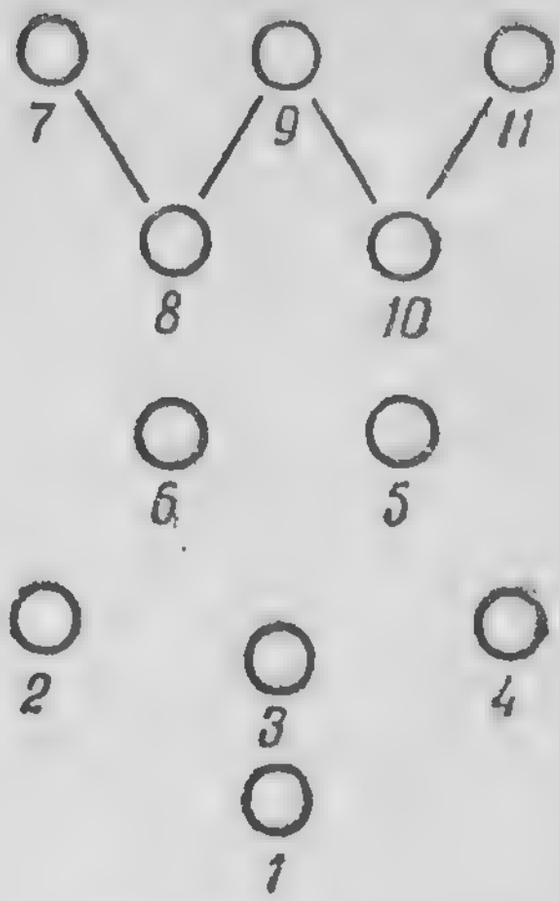


Рис. 42. Расположение игроков во время игры по системе „Дубль-ве“

1—вратарь.
2—4—защита.
3—центр полузащиты.
5—6—полузащита.
7, 8, 9, 10, 11—нападение
9—центр нападения.

ТИПОВАЯ СХЕМА УРОКА

Водная часть—5 минут. Введение занимающихся в курс работы.

Подготовительная часть—15 минут. Об-

щеразвивающие подготовительные гимнастические упражнения.

Основная часть—55 минут: 1) разучивание элементов техники и тактики игры; 2) подготовительные игры; 3) игра в двое ворот.

Заключительная часть—15 минут: 1) заключительные упражнения; 2) разбор проведенной игры.

Продолжительность урока—90 минут [1].

В условиях деревни тренировка должна происходить преимущественно в основном периоде, т. е. начиная с мая и кончая октябрем. Переходный период следует заполнить гимнастикой и тренировкой на лыжах. Ниже даны 1 и 2 уроки по футболу, по принципу которых руководитель будет вести занятия с футболистами.

Гимнастические упражнения типа „зарядки“ из комплекса ГТО вводить в подготовительную часть урока до тех пор, пока все футболисты хорошо усвоят „зарядку“. В дальнейшем следует подбирать специальные упражнения для футболиста, которые даны в сборнике в разделе „Тренировка футболиста“.

Первый урок по футболу (основного периода). Продолжительность 90 минут.

Вводная часть—5 минут. Цель: 1) организация группы; 2) введение организма в работу.

Построение группы, рапорт. Повороты на ме-

---

[1] Данная схема урока рекомендуется в соответствии с брошюрой „Футбол“. Госиздат „Физкультура и спорт“. 1940 г.

сте (направо, налево, кругом), ходьба в колонне по одному с постепенным ускорением. Бег метров на 200—300 и закончить ходьбой с замедлением.

Подготовительная часть—15 минут. Цель: 1) проработка отдельных мышечных групп и костно-связочного аппарата на силу, гибкость и расслабление; 2) общее развитие функции органов дыхания и кровообращения.

Упражнения типа „зарядки“ из комплекса ГТО. Проделать первые четыре упражнения. Описание упражнений взять в разделе сборника „Футбол и ГТО“.

Основная часть—55 минут. 1) разучивание элементов техники игры; 2) подготовительные игры; 3) игра в двое ворот.

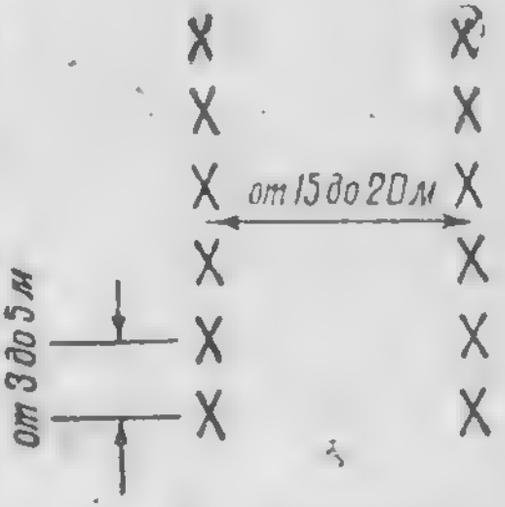


Рис. 43. Игроки в две шеренги.

I. Удары по мячу ногой

Рис. 43. Игроки стоят в две шеренги.

Расстояние между шеренгами сделать от 15 до 20 м; игроки в шеренгах становятся на расстоянии от 3 до 5 м друг от друга.

а) Разучивание удара носком; б) разучивание удара средней частью подъема. Как производить удары, сказано в данном сборнике в разделе „Техника игры“. Проделать по пять, шесть уда-

ров. Удары производить по очереди от игрока одной шеренги к игроку другой шеренги. По мере усвоения ударов, расстояние между шеренгами можно увеличить до 25—30 м. Начинать разучивать удары следует с места по неподвижному мячу. После 5—6 повторений перейти к этому же удару по катящемуся мячу.

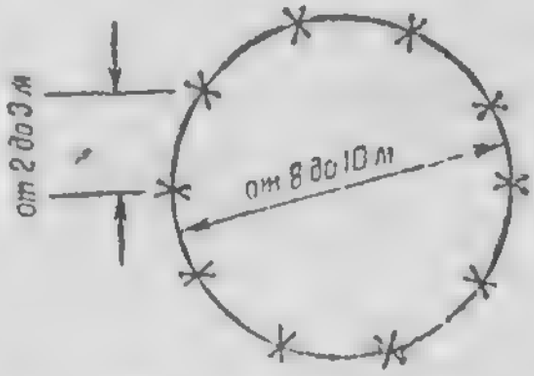


Рис. 44. Игроки по кругу, 1-е положение.

II. Остановка мяча подошвой

Игрок бросает мяч стоящему напротив партнеру, тот ногой останавливает и ударом ноги передает обратно бросающему; после 3—4 повторений обеими ногами игроки меняются ролями. Описание „остановки“ дано в данном сборнике в разделе „Техника игры“.

III. Удары по мячу головой (лбом)

Игроки расположены по кругу диаметром от 5 до 8 м, а друг от друга на расстоянии 2—3 м (рис. 44). Как производить удары лбом, описано в данном сборнике в разделе „Техника игры“. Проделать по 5—6 ударов.

Для отработки элементов желательно иметь 2—3 мяча, это даст возможность быстрее усваивать урок.

IV. Игра на двое ворот

Разделить занимающихся на две равные команды; распределить их по местам игры, а именно: вратарем, защитником, полузащитником и нападающим. Хорошо будет, если руководитель или организатор посудит эту тренировочную игру. На первый раз дать 20 минут на игру. С самого начала игры не допускать ни малейшей грубости.

Заключительная часть—15 минут. Построение. Медленная ходьба. Успокаивающие упражнения. Разбор проведенной игры.

Второй урок по футболу (основного периода). Продолжительность 90 минут.

Вводная часть—5 минут. Построение, рапорт. Ходьба с выпадами. Бег с переменой направлений. По сигналу (свистку) повернуться кругом, продолжать бег. Ходьба с замедлением.

Подготовительная часть—15 минут. Упражнения типа „зарядки“ из комплекса ГТО. Повторить первые четыре упражнения и дать новые четыре упражнения.

Основная часть—55 минут.

I. Удары по мячу ногой

Немного повторить предыдущие удары (первого урока) и приступить к разучиванию новых:

а) удар внутренней частью подъема;

б) удар внешней частью подъема. Описание ударов дано в разделе „Техника игры".

Расстановка игроков та же, что и в первом уроке. Начинать удары с места по неподвижному мячу, после 5—6 повторений перейти к этому же удару по катящемуся мячу, а затем и по летящему мячу.

II. Остановка внутренней стороной ступни

Выполнение этого упражнения описано в первом уроке по футболу. Как останавливать мяч внутренней стороной ступни, показано в разделе „Техника игры".

III. Удары по мячу головой

(Удар боковой частью головы)

Как выполнить удар, показано в разделе „Техника игры". Расположение игроков, как и в первом уроке.

IV. Тренировка вратаря

Игроки стоят по кругу диаметром от 15 до 20 м, а друг от друга на расстоянии 3—5 м (рис. 45). В центре находится вратарь. Игроки производят удары по направлению к вратарю. Последний ловит мяч и посылает его игрокам (броском руки или ударом ноги).

V. Подготовительные игры

„Мяч в кругу". Описание игры дано в сборнике в разделе „Тренировка футболистов".

Для осложнения игры можно ввести двух игроков в круг, задачей которых будет совместно перехватывать мяч.

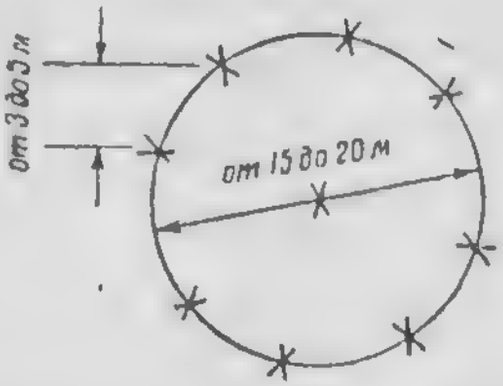


Рис. 45. Игроки по кругу, 2-е положение.

VI. Игра в одни ворота с делением на защиту и на нападение

Заключительная часть—15 минут. Построение. Медленная ходьба. Успокаивающие упражнения.

Третий, четвертый и последующие уроки строятся по такому же принципу, как первый и второй, но в каждый последующий урок вводятся все новые и новые упражнения, элементы техники и тактики игры, с повторением пройденного.

С третьего урока можно вводить тактику игры. При составлении дальнейших уроков следует пользоваться материалом, которым располагает настоящий сборник.

Специальные подготовительные упражнения футболиста. В качестве примерных могут быть рекомендованы следующие[1]:

Упражнения на внимание и ловкость

1. Во время ходьбы присесть (или подпрыгнуть) по сигналу повернуться кругом и продолжать движение.

2. Ходьба, бег, прыжки по кочкам (условно размеченным кружками на полу или на земле).

3. Перелезание через препятствия: забор, стену; перелезание, скрываясь за естественными укрытиями (трава, кочки, кусты).

4. Прыжки через коня в ширину: согнув ноги, боком; прыжки в высоту через веревочку, рейку (согнув ноги); прыжки в „окно", то же с хлопками в ладоши; ловля и отбивание мяча.

5. Ходьба по шведской скамейке, бревну, буму (с поворотами, расхождением, перешагиванием, подлезанием, приседанием); ловля и отбивание мяча, снимание и надевание обуви, стоя на рейке шведской скамейки или буме.

---

[1] а) Печатается сокращенно по книге „Футбол". Госиздат „Физкультура и спорт". 1940 г.

б) Упражнения, отмеченные звездочкой, нуждаются в облегчении при занятиях с младшей возрастной группой футбольной секции.

6. Элементы защиты и нападения: захваты и освобождение от них; падение на бок, на живот и на спину.

Упражнения на силу

1. Руки за голову или на голове—повороты и наклоны головы с сопротивлением рук.

2. Из положения ноги на ширине плеч—нагибание туловища вперед, назад; повороты с различными положениями и движениями рук (к плечам, вверх, в сторону).

3. Стоя, сидя, стоя на коленях—повороты, прогибание назад, наклон вперед с движением рук в стороны, вверх, вперед.

4. В упоре лежа за кистями—сгибание и разгибание рук *.

5. Броски и толчки медицинбола одной и двумя руками с последующей ловлей двумя руками от груди, сбоку, снизу, через голову, между ног, с поворотом в положении стоя, сидя, лежа.

6. Броски и толчки медицинбола одной ногой (подъемом) и двумя ногами, зажимая мяч между ступнями (прыжком).

7. Вися спиной или лицом к шведской стенке—поднимание поочередно ног (нога согнута в колене или прямая), боковое качание; переход на соседнюю рейку.

8. Сидя, лежа на животе (шведская скамейка)—сгибание, выпрямление, повороты туловища с различными положениями рук.

9. Лазание по канату или шесту различными способами *.

10. Парные упражнения: стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях—попеременное поднимание партнера на спину. Поднять партнера обхватом за пояс и пронести 5—10 м. Приседание и поднимание с преодолением сопротивления партнера (нажим руками на плечи).

Упражнения на гибкость

1. Наклоны вперед, назад с дополнительными пружинящими качаниями в различных исходных положениях (ноги вместе, врозь, на коленях, руки на пояс, к плечам, за голову, в стороны).

2. Выпады с движением рук, поворотами; выпады с переменой ног; в выпаде поднимание на носки, сгибание и разгибание ног; приседание.

3. Лежа на спине с различными положениями рук (вдоль тела, в стороны, за голову)—поднимание поочередно ног вверх и одновременное их сгибание; поднимание ног вверх с разведением в стороны; поднимание ног до касания ими стенки или пола за головой.

4. Стойка на голове с опорой на предплечьях; перекаты вперед, назад из положения сидя *.

5. Лазание по шведской стенке, лестнице; переползание на четвереньках, „по-пластунски“ *.

6. Стоя у шведской стенки (лицом к ней), руками опираясь на рейку—покачивание туловища вверх и вниз.

7. Стоя у шведской стенки (спиной к ней)—прогибание туловища назад с перехватами рук за рейки *.

Упражнения на расслабление:

1. Из положения руки вверх—последовательное расслабление рук, плеч, туловища, ног—заключительным глубоким приседанием сесть на пол.

2. Медленная ходьба с легким встряхиванием рук и ног. То же на месте, прыжками на одной, двух ногах с встряхиванием плеч, рук.

3. Из положения—ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки свободно опущены—раскачивание рук в стороны до горизонтального положения.

4. Стоя на возвышении правой ногой—поднять с помощью руки левую ногу и затем, опустив ее легким толчком, свободно покачивать, то же правой ногой.

5. Лежа на спине—встряхивание приподнятых ног и рук.

6. Лежа на спине, расслабить мышцы. Партнер слегка потряхивает руки лежащего; приподнимает его ноги за голеностопные суставы; легкими толчками сбоку покачивает туловище. Повторить то же, но со сменой партнеров.

Упражнения на выносливость

1. Ходьба с ускорением и замедлением, бег с постепенным увеличением дистанции, с различными заданиями *.

2. Прыжки без скакалок и со скакалками, в различных вариантах (на одной и двух ногах, на месте и в движении) *.

3. Элементы техники и тактики игры в футбол: 1) удары по мячу ногой (внутренней стороной ступни, носком; внутренней, срединной и внешней частью подъема) из различных положений: мяч на месте, в движении или подвешен на различной высоте; 2) то же—удары головой (лбом, боковой частью, затылком); 3) остановки мяча—ногами, туловищем, головой; остановки мяча ударом, ведением; 4) ведение мяча внутренней, внешней стороной ступни, носком: по прямой, зигзагообразно, с обводкой стоек, тумбочек, игроков, ударяя правой и левой ногами поочередно; 5) элементы тактики в передаче мяча парами, тройками в кругу. Закрывания противника, выход на свободное место, освобождение от противника.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ

1) „Мяч капитану", 2) взятие города ножным ударом по мячу, 3) „мяч в кругу" с одним, двумя водящими, 4) „ножной волейбол" с футбольным мячом (разрешаются также удары головой), 5) „борьба за мяч" (команда против команды), 6) игра в футбол на двое ворот с командой из 8—6 чел., 7) баскетбол.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При составлении уроков преподаватель обязан учитывать количество занимающихся, их физи-

ческое развитие и состояние здоровья, их возраст, наличие оборудования и спортивного инвентаря.

Подбор упражнений следует производить с таким расчетом, чтобы при решении общих задач физической подготовки упражнения возможно больше соответствовали и частным задачам подготовки футболиста.

Подбирая специальные упражнения для овладения каким-либо элементом техники, необходимо соблюдать последовательность, постепенно переходя от простого материала к более сложному. Вместе с тем не следует долго задерживать внимание игроков на одном и том же материале. Чтобы проверить при этом, насколько удалось закрепить нужный элемент, лучше позднее вернуться к этому упражнению и повторить его в несколько иной форме. Например, дано задание изучить удар подъемом, передавая мяч от шеренги к шеренге. Начав с удара по неподвижному мячу, следует после 6—8 повторений перейти к этому же удару по катящемуся, а затем и по летящему мячу. Проверить умение выполнять удар подъемом по неподвижному мячу можно на одном из следующих уроков, иначе построив игроков (например, с передачей мяча по треугольнику).

При работе с мячом необходимо постоянно следить за осанкой, за свободным дыханием и правильными движениями. При ударах следует, например, требовать свободного подхода к мячу,

без задержки дыхания, ненужного напряжения, сутуловатости.

Необходимо своевременно предупреждать возможные случаи спортивного травматизма (ушибы, растяжения и т. д.), которые могут явиться следствием недостаточной четкости судейства (наличие грубости в игре), плохого состояния поля, несоответствующих требованиям игры инвентаря, одежды и обуви игроков.

Особое внимание при изучении элементов техники необходимо уделять следующим группам упражнений с мячом: 1) удары по мячу, 2) остановки мяча, 3) ведение мяча.

Обучение ударам ногой, как правило, проводится сначала по неподвижному мячу, причем внимание обращается не на силу удара, а на положение опорной ноги, корпуса, рук, головы и т. д. После этого нужно приступить к выработке силы удара. В дальнейшем этот же удар разучивается по мячу, находящемуся в движении (по мячу, катящемуся навстречу или сбоку, отскакивающему от земли, летящему по воздуху и т. д.).

Все удары следует выполнять поочередно правой и левой ногами.

При выполнении ударов головой (лбом, боковой частью головы) необходимо, чтобы занимающиеся до соприкосновения с мячом не выпускали его из поля зрения. Не следует производить удары верхней частью головы, так как они могут вызвать болезненные ощущения. При изуче-

нии упражнений для освоения ударов головой следует пользоваться более легкими мячами (особенно для игроков младшего возраста). Эти упражнения не должны быть длительными; удары головой рекомендуется чередовать с другими ударами.

Нужно приучать занимающихся быстро ориентироваться в обстановке игры, особенно при остановке мяча, применяться к условиям полета мяча и расположению противников, чтобы одновременно с выполнением упражнения выйти на более выгодную позицию для продолжения игры.

При остановке мяча нога не должна быть напряженной, и в момент соприкосновения с мячом ее следует расслабить. Тяжесть тела должна быть полностью на опорной ноге. Вначале следует смотреть на полет мяча, затем на место, где должна произойти остановка. Изучение остановок проводится одновременно с изучением ударов и передач мяча.

При ведении мяча удары следует производить внутренней стороной ступни, внешней частью подъема, носком. При этом удары должны быть возможно более частыми, но не сильными; не рекомендуется отпускать от себя мяч дальше 2—3 м.

Одновременно с освоением техники изучается тактика игры.

В начале основного периода необходимо выявить индивидуальные качества игроков, выработать согласованность игры отдельных линий,

звеньев. По сформировании команд, распределении ролей и обязанностей игроков следует переходить к тактическому изучению командной игры в целом.

Закрепляя связь линии защиты с линией полузащиты, линии полузащиты с линией нападения, нужно вырабатывать план и системы командной игры.

Защита. Удары от ворот на точность и дальность, закрывание противника и отнимание мяча, отбивание мяча головой, согласованность действий с вратарем; страховка ворот при отсутствии вратаря, подыгрыш мяча вратарю и т. д. Согласованность действий с полузащитой.

Полузащита. Центр полузащиты: организация полузащитного положения при штрафных, угловых и других ударах у своих ворот. Закрывание противника, отнимание мяча, удар на точность (пасс) своим игроком. Крайние полузащитники: отнимание мяча, точный подыгрыш (пасс) своему нападению. Вбрасывание мяча из-за боковой линии на точность и дальность. Разрушение комбинаций противника для помощи своему нападению в организации активного наступления.

Нападение. Крайние: подача на точность угловых ударов. Быстрый бег с мячом, прорыв на ворота противника. Удары по воротам. Полусредние: отнимание мяча, ведение, удары по воротам, согласованность действий с линией нападения и полузащитой в передачах, подыгрышах, перемены мест; помощь своей защите с неболь-

шим отходом назад. Окончание комбинации ударом по воротам противника.

Центр нападения. Посылание мяча в нужном направлении, где свободен свой игрок. Согласованность в перемене мест (центрового и полусреднего); отнимание, ведение мяча, удары различными способами (правой и левой ногой) мячом по воротам; те же удары по мячу головой.

Тренировка вратаря. Выбор места в воротах в момент удара из различных направлений. Игра с мячом, ударяя его о землю; игра вратаря с выходом на штрафную площадь. Согласованность действий с защитой при штрафных, угловых, спорных и других ударах.

Индивидуальная тренировка вратаря

1. Вратарь одной рукой бросает мяч в стенку с расстояния 10 м и ловит его двумя руками, затем одной рукой.

То же, но после броска мяча в стенку повернуться кругом и поймать мяч.

2. Вратарь движется по кругу; из центра круга в 8—10 м от вратаря преподаватель (или игрок) бросает ему мяч в различных направлениях: низко, высоко, для ловли с прыжком и т. д.; поймав мяч, вратарь бросает его обратно в центр.

3. Вратарь стоит в воротах; ему бросают мяч руками или ударом ноги с расстояния 10—15 м в различных направлениях по воротам. Поймав мяч, вратарь бросает или бьет с ноги обратно.

Нападающие бьют по воротам с расстояния 12—15 м двумя-тремя мячами. То же, но вместо ворот поставить на середине поля переносные стойки. Игроки производят удары по воротам с двух сторон.

При изучении командной игры следует обращать внимание занимающихся на общее перемещение игроков, особенно выделяя две основные позиции: 1) положение игроков при защите своих ворот и 2) положение игроков при атаке на ворота противника.

Проводя двухсторонние тренировочные игры, преподаватель должен заранее намечать занимающихся для судейства. Выделенный актив преподаватель обязан проконсультировать, проверить, как усвоены правила, и первое судейство провести под своим наблюдением, отмечая свистком допускаемые ошибки, с последующим их объяснением.

После каждой тренировочной игры преподаватель должен указывать игрокам на недостатки и достижения в их игре.

Е. Дементьев

ФУТБОЛ И ГТО

Комплекс ГТО является основой системы физической культуры в СССР. Новый комплекс открывает широкую возможность сочетания занятий футболом с всесторонней физической подготовкой. Каждый футболист должен подготовиться и сдать на ГТО. Для этого необходимо футболистам объединиться в учебные группы ГТО коллектива физкультуры и отработать все нормы. В случае, если в колхозе, совхозе и МТС отсутствует коллектив физкультуры, то работу по ГТО следует проводить на основе широкой самодеятельности футбольной команды. Из числа футболистов выбираются активные и разбирающиеся в физкультурном деле два-три товарища, которым поручается проводить подготовку, учет и прием норм при широкой помощи сельской интеллигенции (врач, председатель сельсовета, демобилизованный командир, секретарь комитета комсомола и т. д.).

Подготовку следует проводить как в дни тренировок по футболу, так и в остальные свобод-

ные дни. Вопросы теории (физкультурное движение в СССР, самоконтроль) можно проводить перед началом тренировки по футболу. Гимнастику типа „зарядки“ можно ввести в подготовительную часть урока по футболу. Остальные виды из комплекса ГТО следует отрабатывать в дни, не занятые футбольной тренировкой. Выделенным товарищам, которым поручено вести работу по ГТО, необходимо пользоваться прилагаемыми в брошюре:

1) таблицей нормативов;

2) 8 упражнений типа „зарядки“ из комплекса ГТО I ступени;

3) протоколом;

4) зачетной карточкой.

Вблизи футбольного поля необходимо построить полосу препятствий по указанному чертежу (см. приложение 4). Для плавания следует выбрать место с тихопроточной чистой водой. Кроме того, необходимо иметь веревку метров на 25, 2—3 ручные гранаты для метания, 2—3 мелкокалиберные винтовки, противогазы, лыжи, стойки, ядра и соответствующую литературу по ГТО.

ТАБЛИЦЫ НОРМАТИВОВ ГТО I СТУПЕНИ[1]

Виды испытаний	Нормы и требования					
	Мужчины			Женщины		
	16—30 л.	31—40 л.	41 г. и старше	16—25 л.	26—32 г.	33 г. и старше
ОБЩИЕ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ (обязательные для всех сдающих)						
1. Физкультурное движение в СССР (задачи и организация)	По специальным требованиям (приложение 1)					
2. Гигиена, самоконтроль, подача первой помощи . .	По специальным требованиям (приложение 2)					
3. Гимнастика .	а) 8 упражнений типа «зарядки» (приложение 3) б) строевая подготовка (приложение 3) в) подтягивание на перекладине 3 раза (для мужчин)					
4. Преодоление полосы препятствий 150 м с винтовкой . .	1 м. 30 с.	1 м. 35 с.	1 м. 45 с.	—	—	—
без винтовки . .	—	—	—	1 м. 15 с.	1 м. 20 с.	1 м. 30 с.

[1] Печатается с незначительным изменением и сокращением по книге «Готов к труду и обороне СССР». Госиздат, «Физкультура и спорт». 1940.

(приложение 4)

5. **Бег** 1000 м . . .	3 м. 25 с.	3 м. 35 с.	3 м. 45 с.	—	—	—
» 500 м . . .	—	—	—	1 м. 55 с.	2 мин.	2 м. 10 с.
	Полюбой местности					
6. **Плавание** без учета времени—один из следующих видов:						
а) в спортивном костюме	100 м	100 м	100 м	100 м	100 м	75 м
б) в одежде	50 »	50 »	50 »	25 »	25 »	25 »
	а) Произвольным способом; б) произвольным способом в верхнем платье (брюки и рубашка)					
7. **Лыжи** 10 км . .	1 ч. 05 м.	1 ч. 15 м.	1 ч. 20 м.	—	—	—
» 3 » . .	—	—	—	22 мин.	23 мин.	24 мин.
	Для районов со снежной зимой					
7а. **Пеший поход**						
25 км	5 час.	5 час.	5 ч. 15 м.	—	—	—
15 »	—	—	—	3 ч. 30 м.	3 ч. 30 м.	3 ч. 45 м.
	Для бесснежных районов (приложение 5)					
	42 очка					
8. **Стрельба** из малокалиберной винтовки (только для мужчин).	Дистанция 25 м., мишень № 6, положение—лежа: патронов: 3 пробных, 5 зачетных: время неограниченное Женщинам: знания в объеме требований значка ГСО					

Виды испытаний	Нормы и требования					
	Мужчины			Женщины		
	16—30 л.	31—40 л.	41 г. и старше	16—25 л.	26—32 г.	33 г. и старше

НОРМЫ ПО ВЫБОРУ
(сдается по одной норме из каждой группы)

группа I

1. Бег 100 м	13,6 сек.	14 сек.	15 сек.	15,4 сек.	16 сек.	17 сек.
	По любой дорожке					
2. Плавание 50 м. . .	50 сек	55 сек.	1 мин.	1 мин.	1 м. 05 с.	1 м. 10 с.
	Произвольным способом; старт с мостика головой вперед					
3. Велосипед 500 м с хода	50 сек.	52 сек.	55 сек.	1 мин.	1 м. 05 с.	1 м. 10 с.
	Машины любого типа; дорога—без уклона; трек допускается					
4. Коньки 500 м						
беговые	1 мин.	1 м. 05 с.	1 м. 10 с.	1 м. 10 с.	1 м. 15 с.	1 м. 20 с.
простые . . .	1 м. 05 с.	1 м. 10 с.	1 м. 15 с.	1 м. 15 с.	1 м. 20 с.	1 м. 25 с.

группа II

1. Гимнастика . . .	Троеборие; упражнения на перекладине, брусьях и опорный прыжок (приложение 3)
2. Акробатика . . .	Четыре упражнения (приложение 3а)

3. Прыжок в высоту с разбега	1 м 25 см	1 м 20 см	1 м 15 см	1 м 10 см	1 м 05 см	1 м
4. Прыжок в длину с разбега	4 м 50 см	4 м 25 см	4 м	3 м 50 см	3 м 25 см	3 м
5. Теннис	Участие не менее чем в пяти официальных встречах. Официальными считаются встречи (календ. или товарищ.), проведенные с назначенным судьей и с заполнением протоколов. Наличие V разряда всесоюзной классификации (и выше) дает зачет нормы.					
6. Вольтижировка .	40 сек.	45 сек.	50 сек.	—	—	—
	На строевом, казачьем или специальном седле: с толчка о землю сесть в седло; перенести правую ногу через шею лошади, соскочить и с толчка о землю сесть в седло; сделать ножницы (2 раза); перенести правую ногу через круп лошади и после толчка о землю перескочить через лошадь. Аллюр—галоп					

группа III

1. Метание гранаты (700 г)	37 м	37 м	35 м	23 м	22 м	20 м
			По коридору	шириной 10 м		
2. Метание копья (800 г)	30 м	30 м	25 м	—	—	—
(600 г)	—	—	—	20 м	18 м	16 м

Виды испытаний	Нормы и требования					
	Мужчины			Женщины		
	16—30 л.	31—40 л.	41 г. и старше	16—25 л.	26—32 г.	33 г. и старше
3. Метание диска (2 кг) . . .	25 м	23 м	21 м	—	—	—
(1 кг) . . .	—	—	—	20 м	18 м	16 м
4. Метание мяча с петлей (1,5 кг) .	—	—	—	26 м	26 м	22 м
5. Толкание ядра (7,257 кг) .	8 м	7 м 50 см	7 м	—	—	—
(4 кг) . . .	—	—	—	7 м	6 м 50 см	6 м
6. Брос. камня (8 кг) .	8 м	7 м 50 см	7 м	—	—	—
7. Городки (10 фигур)	40 бит	одной рукой 40 бит	40 бит	—	—	—
8. Стрельба из винтовки	42 очка, дистанция 50 м, мишень № 7, положение—лежа, патронов: 3 пробных, 5 зачетных. Время—5 мин.					
9. Стэндовая стрельба	Разбить с места не менее 6 тарелочек из 10. Дистанция—10 м.			—	—	—

группа IV

1. **Бег** 3000 м . . .	12 м. 15 с.	12 м. 30 с.	12 м. 45 с.	—	—	—
» 1000 » . . .	—	—	—	4 м. 20 с.	4 м. 30 с.	4 м. 50 с.
	По любой местности или дорожке					
2. **Плавание** 400 м .	11 м. 30 с.	12 мин.	13 мин.	—	—	—
» 200 » .	—	—	—	6 м. 30 с.	7 мин.	7 м. 30 с.
	Произвольным способом					
3. **Гребля**—один из видов: на прогулочной лодке (без руля) 1 км	9 мин.	9 м. 30 с.	10 м. 30 с.	10 м. 30 с.	11 мин.	12 мин.
на байдарке 2 км . .	16 мин.	17 мин.	17 м. 30 с.	19 м. 30 с.	20 мин.	21 мин.
(Нормы установлены для спокойной воды; с поворотом)						
4. **Лыжи** 20 км . .	2 ч. 10 м.	2 ч. 20 м.	2 ч. 30 м.	—	—	—
» 5 » . .	—	—	—	38 мин.	39 мин.	40 мин.
5. **Коньки** беговые 3000 м	6 м. 40 с.	6 м. 45 с.	6 м. 50 с.	—	—	—
Коньки беговые 1500 м	—	—	—	3 м. 50 с.	4 мин.	4 м. 10 с.
6. **Велосипед** 20 км	55 мин.	1 час	1 ч. 05 м.	—	—	—
» 10 » .	—	—	—	35 мин.	37 мин.	40 мин.
	По любой дороге, кроме трека; машины любого типа					
7. **Конный переход** 25 км	3 ч. 10 м.	3 ч. 10 м.	3 ч. 10 м.	—	—	—
20 »	—	—	—	2 ч. 45 м.	2 ч. 45 м.	2 ч. 45 м.
	По ровной дороге, с поворотом на ½ дистанции или по кругу.					

Виды испытаний	Нормы и требования					
	Мужчины			Женщины		
	16—30 л.	31—40 л.	41 г. и старше	16—25 л.	26—32 г.	33 г. и старше
8. Туризм	По специальным условиям: наличие значка «Турист СССР» I ступени дает зачет нормы					
9. Альпинизм . . .	Прохождение перевала 1-й категории трудности или восхождение на вершину категории трудности 1-А (незачетной по значку «Альпинист СССР») С соблюдением всех правил альпинистских переходов					
10. Спортивные игры: мужчины — футбол, хоккей, баскетбол, регби, гандбол, водное поло: женщины — хоккей, баскетбол, гандбол	Участие не менее чем в 5 официальных встречах					
	Зачет по одной из спортивных игр. Официальными считаются встречи (календ. или товарищ.), проведенные с назначенным судьей и с заполнением протоколов					

группа V

1. Равновесие (ходьба по буму) на высоте	2 м	2 м	2 м	1 м 80 см	1 м 80 см	1 м 80 см
	Пройти 8 м (туда и обратно), при повороте не касаться стойки					
2. Прыжок в воду с высоты	3 м	3 м	3 м	2 м	2 м	2 м
	Любым способом (правильный вход в воду ногами или головой)					
3. Прыжок на лыжах	8 м	6 м	5 м	—	—	—
	С учебного трамплина; удержаться на ногах					
4. Спуск с горы на лыжах	длина спуска не менее 50 м; уклон 25—35°; два препятствия (горизонт. и вертик. ворота)			длина спуска не менее 25 м; уклон 25—30°		
	(приложение 10)					
5. Преодоление препятствий на коне («конкур-иппик») (Для мужчин 500 м, для женщин 300 м.)	1 м. 30 с. и не более 9 штрафных очков					
6 Прыжки с парашютом с вышки	Зачетный прыжок № 2 по I ступени курса учебно-парашютной подготовки (КУПП). Высота вышки не менее 25 м; наличие «Значка парашютиста» дает зачет нормы					

Виды испытаний	Нормы и требования					
	Мужчины			Женщины		
	16—30 л.	31—40 л.	41 г. и старше	16—25 л.	26—32 г.	33 г. и старше
7. Парусный спорт	Получение звания яхтенного матроса			—	—	—
	Норма засчитывается проплававшим одну полную навигацию			—	—	—
	группа VI					
1. Лазание	3 м	3 м	2,5 м	—	—	—
	По отвесному шесту или канату, без помощи ног					
2. Подтягивание . .	6 раз	6 раз	5 раз	—	—	—
	На перекладине (любой), до высоты подбородка; положение ног произвольное					
3. Метание связки (5) гранат . . .	11 м	11 м	10 м	—	—	—
	Вес связки гранат 3,5 кг; метание—одной рукой					

4. Штанга:				
выжимание штанги двумя руками . .	По специальной таблице (приложение 6)	—	—	—
толчок штанги двумя руками . . .		—	—	—

Общее примечание. Мужчины сдают 14 норм—8 общих для всех и 6 по выбору (из групп I—VI).

Женщины сдают 13 норм—8 общих для всех и 5 по выбору (из групп I—V).

ИЗ ПРИКАЗА

Всесоюзного Комитета по делам физической культуры и спорта при СНК СССР

18 марта 1941 г. № 93

О частичных изменениях в положении и нормативах Всесоюзного физкультурного комплекса „Готов к труду и обороне СССР"

Внести в положение и нормативы Всесоюзного физкультурного комплекса „Готов к труду и обороне СССР" следующие изменения:

В нормативах комплекса

1. Утвердить зачетные нормативы по стрелковой подготовке, соответствующие подготовительным и начальным зачетным упражнениям курса огневой подготовки Красной Армии, для всех ступеней комплекса ГТО (см. приложение 1-а).

2. Утвердить зачетные требования по санитарно-гигиенической подготовке, приведенные в соответствие с основными требованиями значка ГСО, для всех ступеней комплекса ГТО (см. приложение 2).

3. Утвердить дополнительно к общим нормам и требованиям по гимнастике для всех ступеней комплекса ГТО испытания по строевой подготовке, кроме того для мужчин, сдающих нормы I ступени,—подтягивание на перекладине (см. приложение 3).

4. Разрешить размещать полосу препятствий непосредственно на местности с использованием естественных препятствий и местных строительных материалов для ее постройки.

5. Во время преодоления полосы препятствий 150 метров по I ступени комплекса ГТО разрешить ползание только пластунским способом, запретив для мужчин пользоваться нижней и средней жердью при преодолении изгороди.

6. Усложнить норматив равновесия из V группы по выбору по ГТО I ступени для мужчин—подъемом любым способом на бум без касания стоек.

7. Исключить из VI группы по выбору по ГТО I ступени норматив—переноска груза.

8. В целях упрощения учета в коллективах физкультуры оставить следующие документы учета сдачи норм комплекса ГТО:

а) зачетная карточка, которая хранится в коллективе, заполняется по мере сдачи норм физкультурниками, после чего сдается в соответствующий комитет по делам физкультуры и спорта;

б) протоколы сдачи норм ГТО, которые заполняются на месте проведения испытаний и хранятся в коллективах физкультуры или на физкультурных базах.

Приложение 1-а

НОРМАТИВЫ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПО КОМПЛЕКСУ ГТО

ГТО I СТУПЕНИ

Общие нормы и требования

Выполнить 42 очка; дистанция 25 метров, мишень № 6, положение лежа, патронов: 3 пробных, 5 зачетных; время неограниченное.

III группа по выбору

Выполнить 42 очка; дистанция 50 метров, мишень № 7, положение лежа, патронов: 3 пробных, 5 зачетных; время 5 минут.

Приложение 1

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ В СССР

ГТО I СТУПЕНИ

1. Сталинская Конституция и задачи всестороннего физического воспитания как одного из средств подготовки трудящихся к социалистическому труду и обороне родины.

2. Решения Всесоюзной коммунистической партии (большевиков) и советского правительства о развитии физической культуры и спорта.

3. Роль ленинско-сталинского комсомола в руководстве и развитии физкультурного движения.

4. Организация руководства физической культурой и спортом в СССР.

5. Роль и значение комплекса ГТО как основы советского физкультурного движения.

6. Значение и место физической культуры и спорта в боевой подготовке РККА и Военно-Морского Флота.

7. Задачи самодеятельных физкультурных организаций СССР (профсоюзные организации, спортивные общества, колхозные и совхозные коллективы).

8. Спортивно-гимнастическое движение в капиталистических странах.

9. Основы правильной (личной и групповой) тренировки к сдаче норм ГТО и к спортивным соревнованиям.

10. Права и обязанности получивших значки ГТО I ступени.

УСЛОВИЯ ЗАЧЕТА

(для всех ступеней)

1. Зачет производится в форме беседы руководителя с группой в составе не более 10—15 человек.

2. Зачетной беседе должна предшествовать проработка материала (по БГТО и ГТО I ступени не менее 4—6 занятий, по ГТО II ступени не менее 6—8 занятий).

3. Для оценки „сдано“ требуется в общем правильный ответ на заданные вопросы.

4. Для оценки „отлично“ необходимо, чтобы сдающий правильно, четко ответил на поставленные ему вопросы и обнаружил разностороннее знание предмета.

5. Сдающему на ГТО II ступени задаются вопросы из программы ГТО I ступени и из дополнительной программы, предусмотренной только для ГТО II ступени.

Приложение 2

ОСНОВЫ ГИГИЕ́НЫ И ФИЗКУЛЬТУРНОГО САМОКОНТРОЛЯ

(Общие для всех требования)

ГТО I СТУПЕНИ

Гигиена, самоконтроль, первая медицинская помощь

Гигиенические сведения и навыки

Общий режим дня. Гигиена сна. Уход за полостью рта. Уход за кожей, волосами и ногтями. Уход за ногами. Водные процедуры: утром и вечером (обтирание, обливание, душ, купание). Закаливание. Естественные факторы оздоровления: воздушные и солнечные ванны (правила применения). Гигиена одежды и обуви. Понятие о заразных заболеваниях (передача и распространение).

Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Самоконтроль при занятиях спортом

Значение врачебного контроля. Самоконтроль и его содержание при занятиях физической культурой. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Понятие о тренировке, утомлении, перетренировании, выходе из спортивной формы.

Первая медицинская помощь

(Для мужчин)

1. Знать, какими опасностями грозит ранение (потеря крови и заражение раны).
2. Знать, что такое стерильный перевязочный материал, и уметь пользоваться индивидуальным перевязочным пакетом.
3. Уметь в обычных условиях и лежа быстро наложить повязку на рану в любой части тела.
4. Знать признаки осложнений в течение заживления раны (столбняк, флегмона, рожа, общее заражение крови) и значение для предупреждения этих осложнений правильной доврачебной помощи и профилактических сывороток (противостолбнячной и противогангренозной).
5. Уметь в обычной обстановке и лежа оста-

новить кровотечение прижатием, жгутом, закруткой, давящей повязкой.

6. Знать значение переливания крови и что такое донорство.

7. Уметь в обычных условиях и лежа оказывать первую помощь при открытых и закрытых переломах костей, а также при вывихах суставов, растяжениях и ушибах.

8. Уметь оказать помощь при ожогах (в том числе при термитных и фосфорных), при отморожении и уметь оказать помощь заваленному землей.

9. Уметь оказать помощь при обмороке, при солнечном и тепловом ударе и при поражении электрическим током.

10. Уметь оказать помощь утопленнику и уметь делать искусственное дыхание по способу Сильвестра, Шефера, Лаборда.

11. Уметь принять необходимые меры при отравлении различными ядами или недоброкачественной пищей. Уметь определить без лабораторного исследования качество консервов, сухарей и галет.

12. Уметь отличить мнимую смерть от настоящей.

13. Знать основные правила гигиены похода в теплое и холодное время.

14. Знать действие кожнонарывных БОВ (иприт, люизит) и уметь оказывать первую помощь пораженным ими.

15. Знать основные правила охраны от БОВ пищевых продуктов и источников водоснабжения.

16. Знать признаки поражения ОВ, раздражающими верхние дыхательные пути, и слезоточивым ОВ и уметь оказать помощь пораженным ими.

17. Знать признаки поражения удушающим БОВ (хлор, фосген) и уметь оказать помощь пораженным ими.

18. Знать признаки поражения общеядовитыми БОВ (синильная кислота и угарный газ) и уметь оказать помощь пораженным ими.

19. Уметь лежа надеть противогаз на пострадавшего в течение 10 секунд и сменить на нем противогаз в 15 секунд.

УСЛОВИЯ ЗАЧЕТА

1. Зачет принимается индивидуально в форме беседы и требований практического показа.

2. Зачету должна предшествовать проработка материала. По ГТО I ступени для мужчин не менее 10 часов.

3. Для оценки „сдано“ необходимо, чтобы сдающий ответил на поставленные вопросы, обнаружив при этом в общем правильное понимание предмета, и умел практически выполнить нормативные требования.

4. Принимающие норму должны установить степень усвоения гигиенических навыков сдающим и применение их на практике (определить оценкой внешности сдающего и по возможности иметь данные наблюдения за его поведением на занятиях по физической культуре),

5. Подготовку к зачету и прием зачета производит врач или преподаватель (инструктор) по физической культуре со специальным физкультурным образованием.

Приложение 3

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ К ГИМНАСТИКЕ ТРЕБОВАНИЯ

I СТУПЕНЬ ГТО

А. Строевая подготовка (мужчины и женщины)

Иметь понятие, что такое:

1. Строй.
2. Шеренга.
3. Ряд.
4. Фланг.
5. Направляющий.
6. Замыкающий.
7. Интервал.
8. Дистанция.
9. Двухшеренговый строй.
10. Строй сомкнутый.
11. Строй разомкнутый.
12. Дистанция.
13. Голова колонны.
14. Хвост колонны.

Уметь выполнять практически:

1. Основную стойку.
2. Положение „смирно“.
3. Положение „вольно“.
4. Повороты на месте, направо, налево, кругом.
5. Ходьбу строевым шагом (не менее 10 шагов).
6. Остановки.

7. Повороты в движении (направо, налево, кругом).

8. Передвижение бегом.

Б. Подтягивание на перекладине для мужчин 3 раза

ПРАВИЛА ПРИЕМА

Строевая подготовка принимается одновременно со сдачей гимнастических упражнений с оценкой подхода, поворотов, стойки „вольно", „смирно" и дополнительных строевых упражнений, выполняемых по указанию принимающих норму.

Норма считается выполненной только при условии правильного выполнения всех упражнений, согласно описанию и требованиям строевой подготовки.

Приложение 4

ГТО I СТУПЕНИ[1]

(Общие нормы и требования)

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ—150 м

МУЖЧИНЫ

Содержание зачетного испытания

Передвижение на 150 м ползком и бегом с преодолением пяти препятствий, метанием гранат в

[1] Печатается по книге „Готов к труду и обороне", Госиздат, „Физкультура и спорт", 1940.

цель и поражением мишеней (чучел и шара на подставке) штыком и прикладом.

Порядок преодоления полосы

1. **Старт „лежа“.** Со старта—ползание 20 м.
2. **Бег**—15 м.
3. **Горизонтальное бревно**—круглое, диаметром 20—25 см, длиной 8 м; высота поверхности бревна над землей—1,5 м; к стойке у начала бревна прикрепляются поперечные перекладины (брусы) на высоте 50 см и 1 м для входа на бревно; после перехода по бревну—соскок на землю любым способом; за 0,5 м до края бревна делается отметка краской; соскок допускается только после пересечения отметки.
4. **Бег**—15 м.
5. **Гладкий палисад**—высотой 80 см, длиной 2—2,5 м; преодоление опорным прыжком „наступая“.
6. **Бег**—20 м.
7. **Изгородь**—высотой 1,35 м, длиной 2—2,5 м, состоящая из трех горизонтальных жердей; преодолевается „боком“, с опорой руки и ноги о препятствие.
8. **Бег**—10 м до линии метания гранат.
9. **Метание трех ручных гранат** в окоп на расстоянии 35 м (для 3-й возрастной категории—30 м); бросок с места или с разбега; граната образца 1914—1930 гг., вес 700 г; окоп шириной 2 м, длиной 8 м; окоп может быть условный,

обозначенный планками; для зачета (по всем возрастным категориям) требуется одно попадание.

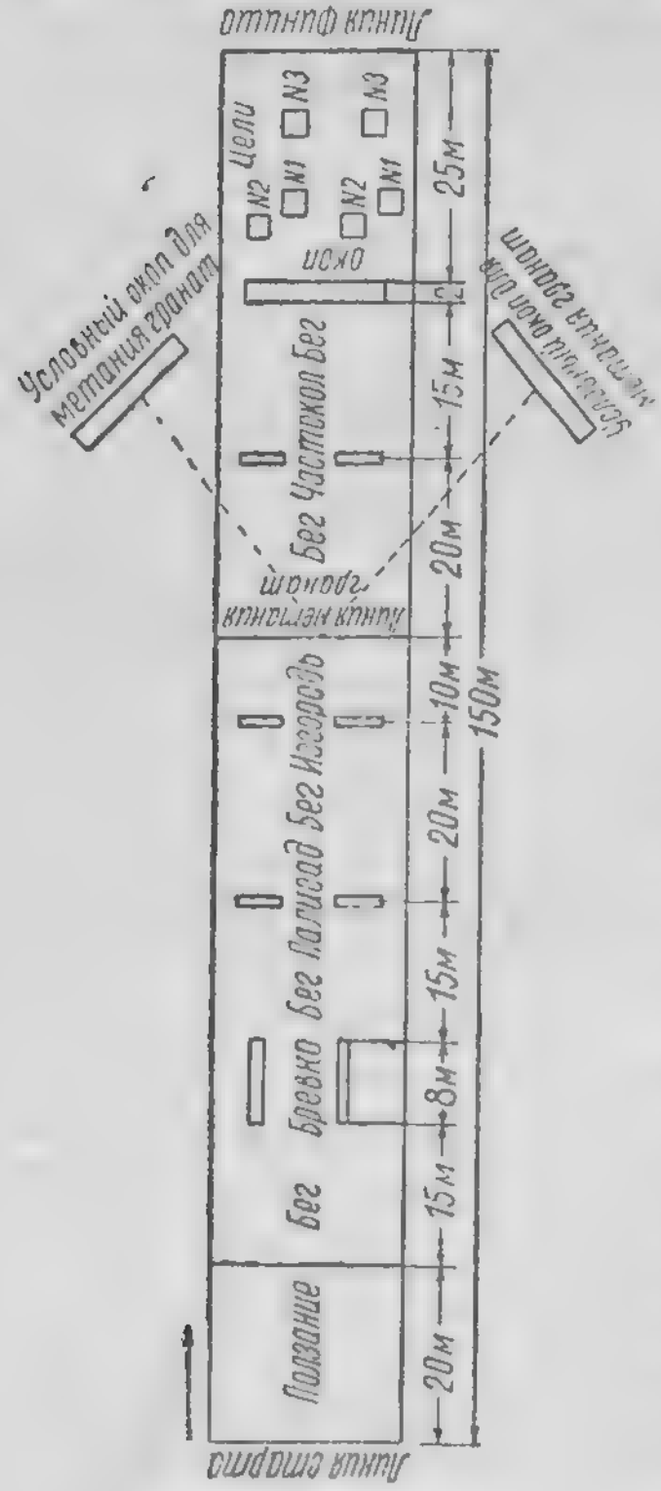


Рис. 46. Полоса препятствий (схема).

10. **Бег**—20 м.

11. **Частокол**— высотой 80 см, длиной 2—2,5 м; преодолевается свободным прыжком.

12. **Бег**—15 м.

13. **Окоп**—шириной 2 м; преодолевается свободным прыжком.

14. **Атака:**

по ГТО I ступени

Бег 25 м, с попутным поражением трех целей:

цель № 1—основной укол;

цель № 2—с поворотом налево короткий укол;

цель № 3—с поворотом направо, продолжая движение, произвести (без отбива) удар прикладом сбоку по шару, лежащему на подставке (высота подставки 1,40 м).

Действия контролеров.

У цели № 1—следит за правильностью укола и выдергивания штыка.

У цели № 2—следит за правильностью выполнения поворота, укола, выдергивания штыка и ухода от цели.

У цели № 3—следит за правильностью выполнения удара прикладом и ухода от цели.

Приложение 5

ПЕШИЕ ПОХОДЫ

для районов с бесснежной зимой

БГТО, ГТО I и II СТУПЕНИ

Общие нормы и требования

1. Дорога для проведения похода должна быть ровная, без крутых подъемов и спусков. Старт и финиш в одном месте (с поворотом на $^1/_2$ дистанции или по кругу).

Дистанция выбранного маршрута заранее точно измеряется.

2. Форма одежды и обуви—повседневная (не спортивная); у сдающих на ГТО I ступени—противогаз; на ГТО II ступени—у мужчин, помимо этого, выкладка (мешок 8 кг), у женщин—санитарная сумка (4 кг). Сдающие на БГТО идут в повседневной (не спортивной) одежде, без нагрузки.

3. Старт общий (групповой). Перед стартом производится осмотр одежды и обуви; для сдающих на ГТО I и II ступени проверяется также и снаряжение (на старте и на финише).

4. Непосредственно перед сдачей норм похода (не более чем за двое суток) все участники проходят обязательный врачебный осмотр.

5. Во время похода участники должны быть обеспечены медицинской помощью.

6. Через каждые 50 мин. движения организуются малые привалы (10 мин.); по прохождении половины дистанции—15—25 км—большой привал—20 мин. и на 35 км—30 мин.

7. Во второй половине дистанции (не ранее чем через 1—2 км после привала) по сигналу руководителя сдающие (ГТО I и ГТО II ступени) надевают противогаз, проходят в нем 1 км, затем, также по сигналу, снимают и правильно укладывают противогаз.

8. Заявки о желании сдавать на „отлично" по БГТО и ГТО II ступени производятся на старте. Сдающие на „отлично" выделяются в особое звено (отделение). При пересечении линии контрольного отрезка пути (последние 1—2 км) подается сигнал. Руководитель группы и специальный контролер следят за выполнением контрольной скорости по часам.

Контролер (судья) отмечает время начала и окончания прохождения контрольной дистанции. Дистанция проходится ускоренным шагом или смешанным передвижением (ходьба—бег—ходьба).

9. Зачет результата производится на основании показанного времени (включая и время привалов) и с учетом наличия потертости ног—по следующей шкале:

1 стадия потертости ног—наличие красноты и болезненности при надавливании на потертое место;

2 стадия—на месте красноты образуется пузырь;

3 стадия—пузырь лопается, на месте пузыря образуется ссадина;

4 стадия—образование глубокого поражения ткани на месте ссадины, переходящего в изъязвление (некроз).

Имеющим потертости ног третьей и четвертой стадии или более трех потертостей второй стадии норма по походу не засчитывается.

ГТО I СТУПЕНИ

Общие нормы и требования

Упражнения типа зарядки

1-е упражнение (на 3 счета)

Потягивания—упражнение для укрепления мышц рук, плеч, спины и для выпрямления позвоночника в грудной части.

И. п.—основная стойка.

Исполнение. 1. Шаг правой ногой в сторону, руки с силой согнуть в локтях, кисти в кулаках к плечам, локти прижать к телу, кулаки отвести назад так, чтобы грудь сильно подалась

вперед, а лопатки сошлись друг с другом; голова прямо, подбородок втянут.

2. Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх, затем в стороны и назад, в конце движения кулаки энергично разжать, пальцы вытянуть, ладони обращены друг к другу.

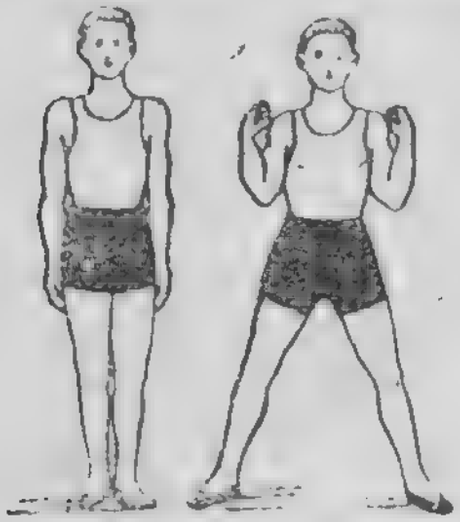


Рис. 47.

3. Правую ногу приставить к левой, руки, поворачивая ладони наружу, опустить через стороны вниз.

То же проделать с шагом левой ноги. Вначале 3—4 раза делать медленно, затем 2—3 раза более быстро.

2-е упражнение

Попеременное выбрасывание ног и рук вперед—упражнение для укрепления мышц груди, плеч, спины и подвздошно-поясничной мышцы и для увеличения подвижности в позвоночнике, плечевом и тазобедренном суставах.

И. п.—основная стойка.

Исполнение. 1. Руки движением вперед развести в стороны до отказа, ладони вверх, пальцы вытянуты, прогнуть спину в верхней части, голову слегка отвести назад.

2. Быстро свести прямые руки вперед, пальцами друг к другу, ладони вниз, одновременно

выбросить (взмахом) левую ногу вперед и как можно больше вверх, спину согнуть, плечи свести, голову наклонить вперед.

3. Обратным движением (слегка замедляя) развести руки в стороны и назад ладонями кверху, опустить левую ногу.

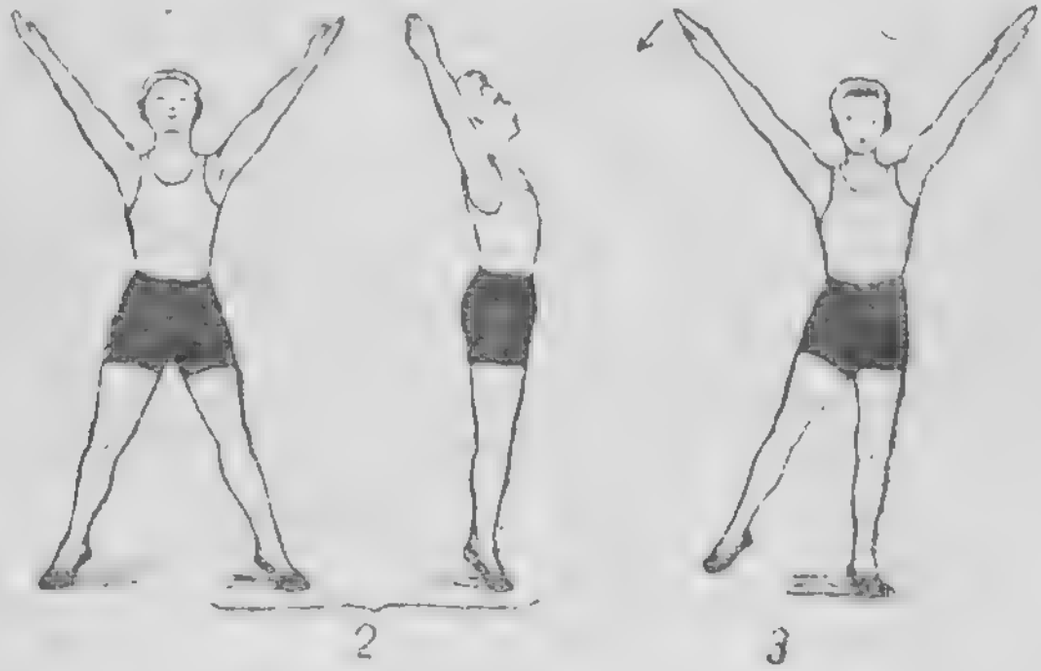


Рис.48.

4. Руки движением немного вперед опустить вниз к телу и дальше назад до отказа, заканчивая движение рывком; кисти держать свободно.

Повторить упражнение 4—6 раз левой и правой ногой поочередно. Все движения делать без остановок.

3-е упражнение

Нагибание туловища в стороны — упражнение для укрепления косых мышц живота и увеличения подвижности позвоночника.

И. п.—ноги врозь на большой шаг, руки положить на талию, четыре пальца спереди и большой палец сзади, локти отвести назад, спину и поясницу выпрямить, живот подобрать.

Исполнение. Движение первое. 1. Медленно наклонить туловище налево до отказа, плечи держать в одной плоскости, голову не наклонять.

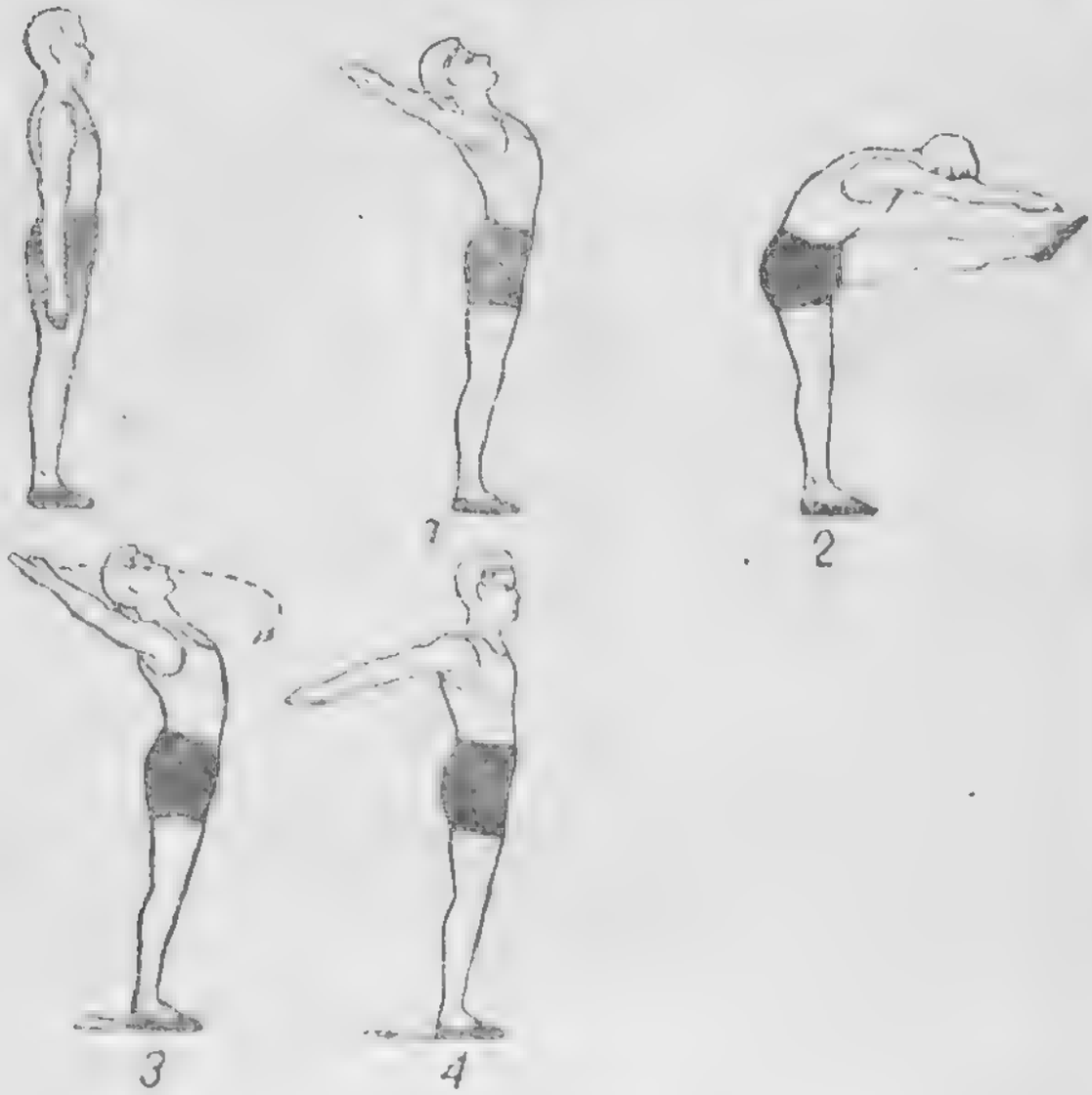


Рис. 49.

2. Медленно выпрямиться.

3. Наклонить туловище направо.

4. Медленно выпрямиться.

Повторить 3—4 раза.

Движение второе. 1, 2. Не останавливаясь после первого движения, более быстро и энергично наклониться налево два раза подряд, пружиня.

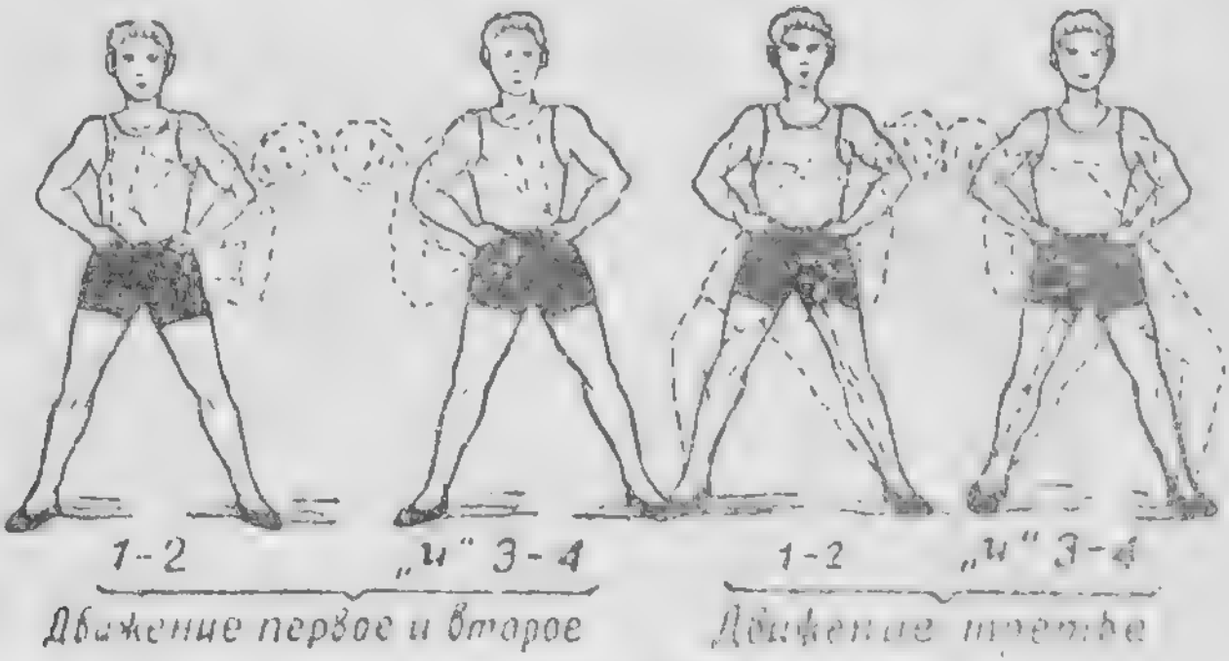


Рис. 50.

„и"—выпрямиться.

3, 4. То же самое в другую сторону.

Повторить 2—3 раза.

Движение третье. 1, 2. Не останавливаясь, повторить пружинящее нагибание туловища налево два раза подряд, одновременно сгибая правую ногу в колене.

„и"—выпрямиться.

3, 4. То же самое направо со сгибанием левой ноги.

Повторить 2—3 раза.

Движение четвертое. 1, 2. Не останавливаясь, повторить нагибание туловища налево два раза подряд, со сгибанием правой ноги и поднимание правой руки через сторону вверх; руку держать прямой, ближе к голове, пальцы сжаты в кулак.

Движение четвертое

Рис. 51.

„и" — выпрямиться, опустив правую руку через сторону на талию.

3, 4. То же самое направо со сгибанием левой ноги и поднимание левой руки вверх.

Темп замедленный, выполнить 3—4 раза ритмично, без остановок. Закончить упражнение приставлением ноги и опусканием рук вниз.

Глубокое приседание с нагибанием туловища вперед—упражнение для укрепления мышц ног и

спины и для развития подвижности в голеностопном суставе.

И. п.—основная стойка, носки вместе.

4-е упражнение

Исполнение. 1. Медленно поднимаясь на носках, поднять руки через стороны (возможно

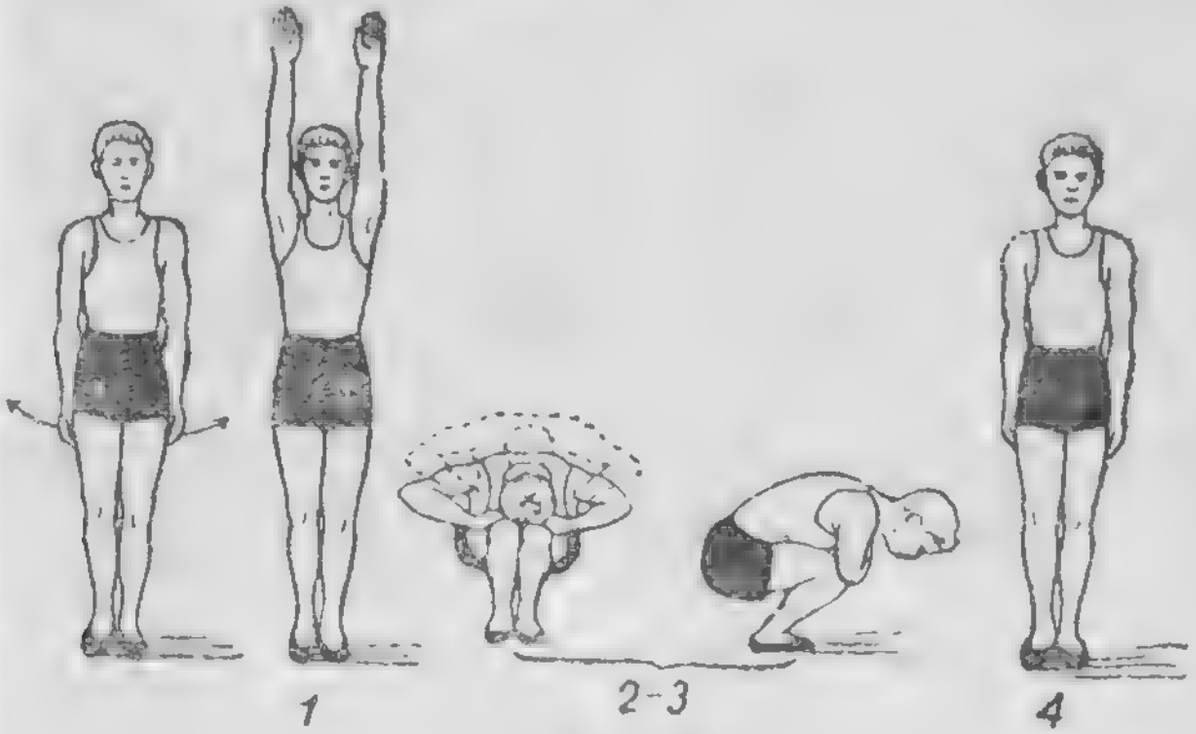


Рис. 52.

больше назад) вверх, в начале движения руки повернуть ладонями вверх, в конце—ладони обращены вперед.

2. Быстро опуститься на всю ступню и, сгибая ноги до отказа, глубоко присесть, держа колени вместе, руки опустить вниз, положив ладони на колени, локти развести в стороны, плечи подать вперед, спину согнуть и лечь грудью на колени.

3. Не останавливаясь в положении приседа, мягко подняться на 20—30 см, не снимая рук с колен, и коротко повторить глубокое приседание до отказа.

4. Медленно выпрямиться и стать в основную стойку, носки вместе.

То же проделать 4—6 раз.

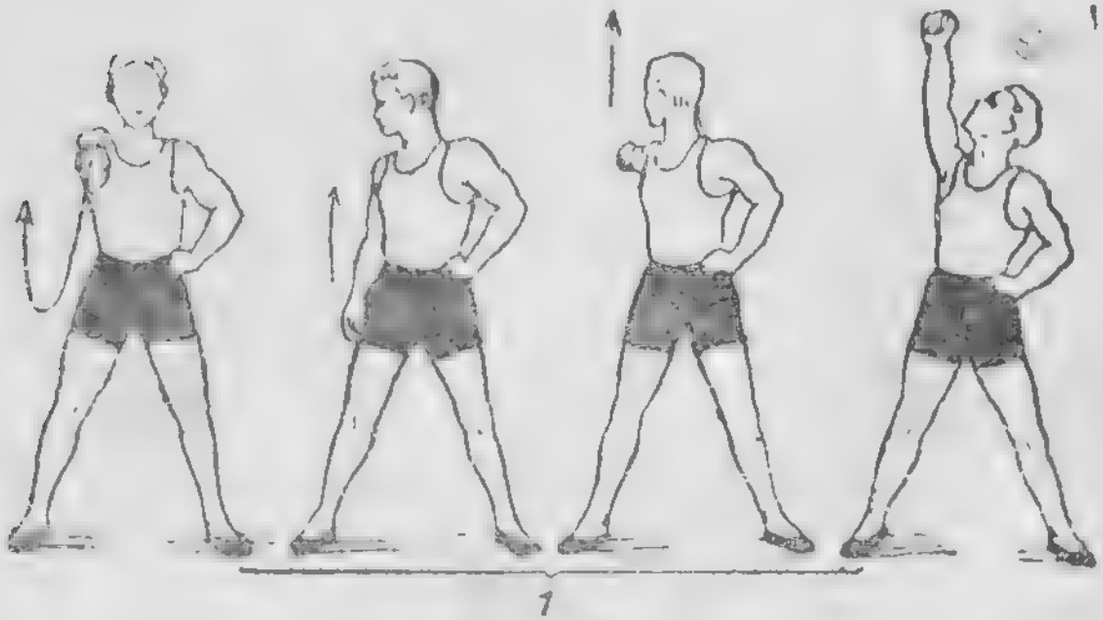


Рис. 53.

5-е упражнение

Вращение и нагибание туловища—упражнение для укрепления косых мышц живота, спины и плеч.

И. п.—ноги врозь на большой шаг, левая рука на талии, правая рука вытянута вперед, пальцы полусогнуты, кисть не напряжена.

Исполнение. 1. Быстро, с силой повернув туловище вправо, сделать полный круг рукой

вниз и назад; при движении руки голову поворачивать вправо, провожая глазами кисть.

2. С возвращением руки вперед, а туловища в первоначальное положение быстро наклониться вперед и влево и пальцами правой руки достать носок левой ноги, одновременно согнув правую ногу в колене.

3. Поднять туловище на 20—30 см и быстро повторить глубокое нагибание, доставая пальцами правой руки носок левой ноги.

4. Медленно выпрямиться, разогнуть ногу, положить правую руку на талию, левую вытянуть вперед.

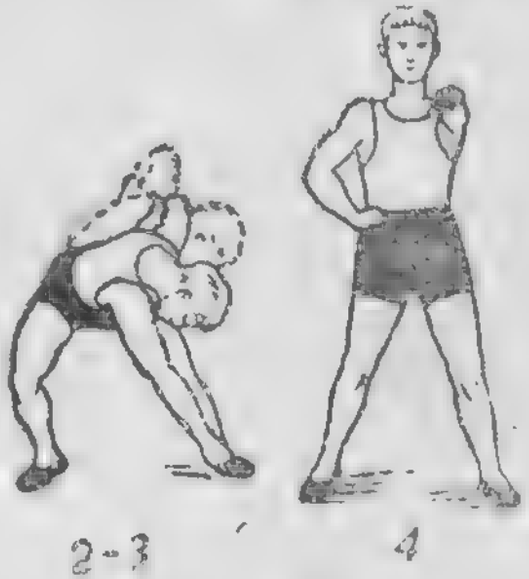


Рис. 54.

Проделать 4—6 раз. Закончив упражнение, опустить обе руки вниз.

6-е упражнение (на 3 счета)

Выбрасывание ноги с размахиванием рук — упражнение для развития координации, укрепления мышц плеч и выработки подвижности в тазобедренных суставах.

И. п.—ноги врозь на широкий шаг, руки вытянуты влево на высоту плеч, голова повернута влево.

Исполнение. 1. Широкий и свободный мах

руками книзу и вправо, одновременно выбросить (взмахом) правую ногу влево и вверх, движение ногой делать свободно и до отказа, в конце взмаха подняться на носке левой ноги.

2. Махом рук книзу и влево, а ногой назад возвратиться в первоначальное положение.

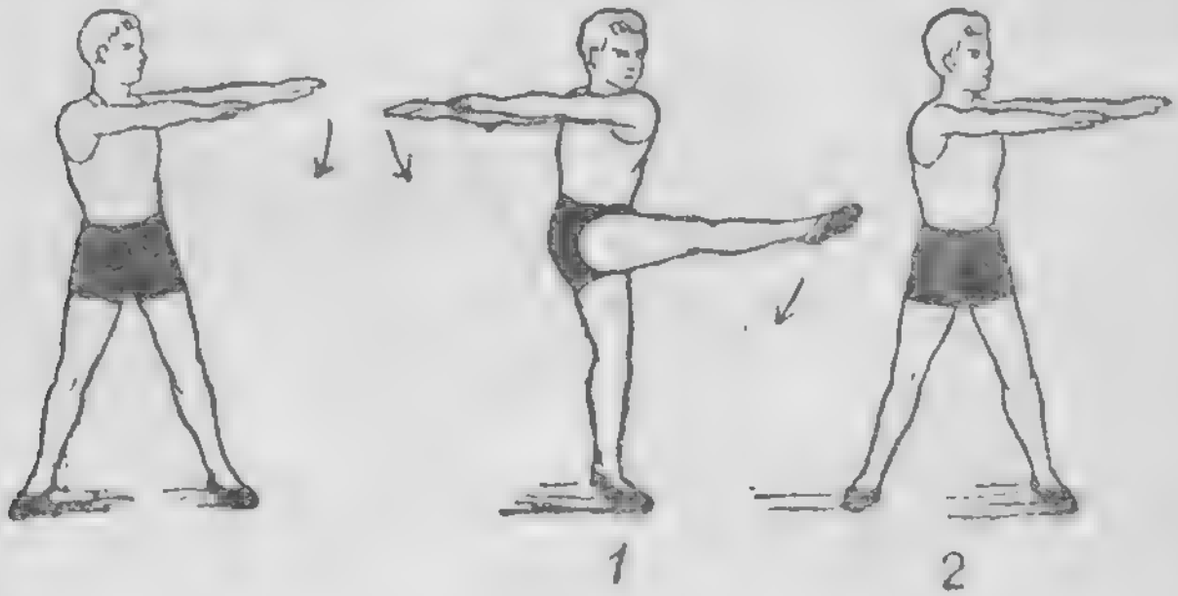


Рис. 55.

3. Мах руками книзу вправо, голову повернуть вправо. Из этого положения упражнение проделывается в другую сторону и повторяется 8 — 10 раз. Движения делать ритмично с постепенным ускорением. Ноги выбрасываются поочередно в одну и другую сторону.

Женщины могут делать взмах ногой, согнутой в коленном суставе, с высоко поднятым бедром.

7-е упражнение

Прыжки на месте—упражнение для усиления работы органов дыхания и кровообращения.

И. п.—основная стойка, руки в стороны.

Исполнение. 1. Прыжок—ноги врозь, руки опустить вниз вдоль тела, пальцы вытянуты.

2. Прыжок—ноги вместе, руки в стороны.

Прыжки на месте выполнять на носках, мягко

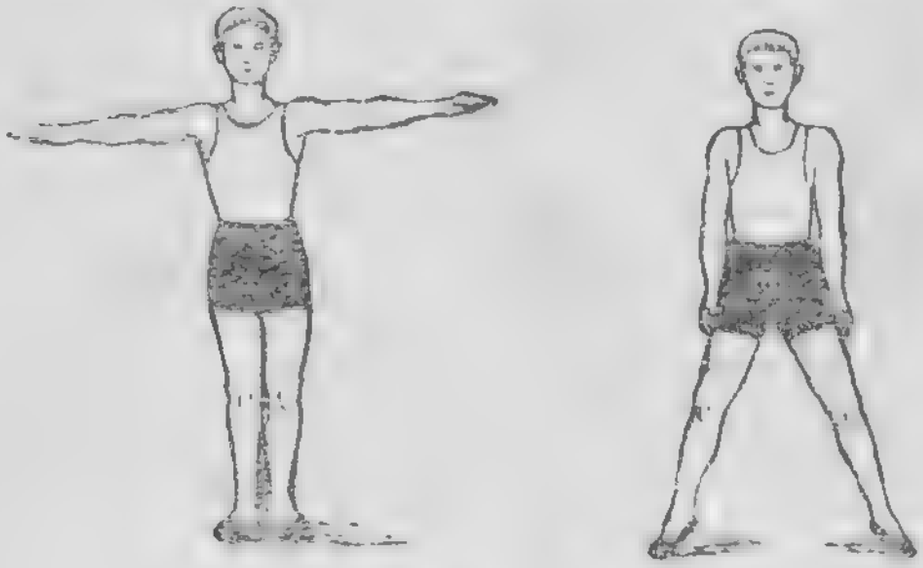


Рис. 56.

и пружиня. Проделать 20—30 прыжков без остановки.

8-е упражнение

Дыхательное успокаивающее упражнение.

И. п.—ноги врозь, руки опущены вдоль тела.

Исполнение. 1. Медленно, вставая на носки, поднять руки в стороны вверх, ладони вверх, пальцы вытянуты.

2. Опуститься на всю ступню, руки расслабленно скрестить перед грудью, одновременно слегка наклонив туловище вперед.

Повторить 3—4 раза, постепенно замедляя движения.

Закончить упражнение прыжком в основную стойку.

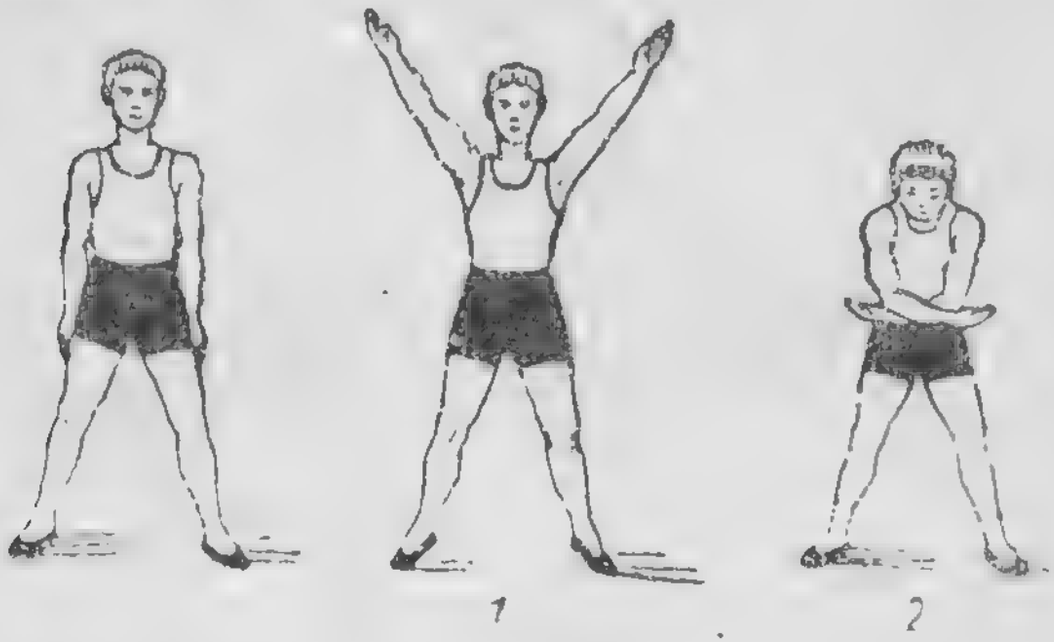


Рис. 57.

ПРАВИЛА ПРИЕМА

Сдающий нормы должен выполнить все 8 упражнений в указанной последовательности.

Неудавшиеся упражнения могут быть проделаны еще по одному разу, причем в зачет принимается лучшая попытка.

Норма считается выполненной только при условии правильного выполнения всех упражнений, согласно описанию.

Дыхание при упражнениях произвольное.

Принимающий следит, чтобы не было задержки дыхания у сдающего нормы.

Форма

ПРОТОКОЛ №

приема норм ГТО „. . .“ ступени (БГТО)

от «. . .». . . . . 194. . . г.

Комиссия ГТО физкультурного коллектива . . . . . .
Добровольного спортобщества . . . . . .
город (район) . . . . . .
в составе 1 . . . . . 2 . . . . . .
3 . . . . . .
произвела прием норм по . . . . . .
(название вида испытаний)

№ п/п.	Фамилия, имя и отчество	Год рождения	Результат сдачи	Оценка сдачи («не сдано», «сдано», «отлично»)	Место работы, учебы (цех, отдел, класс, курс и т.д.)

Подписи: 1. 2.

Форма

Всесоюзный комитет по делам физкультуры и спорта при СНК СССР

ЗАЧЕТНАЯ КАРТОЧКА № . . . по ГТО . . . ступени

Члена физкультколлектива _____
(название физкультурной организации, завода, учебного заведения)

Добровольного спортобщества _____ города (района) _____

Фамилия _____ имя _____ отчество _____

Год рождения _____ национальность _____ партийность _____

Домашний адрес _____

Личная подпись _____

№ п/п.	Виды контрольных испытаний	Результат	Оценка
1			
2			
3			
4			
5			

м. п. к-та

Председатель комиссии ГТО _____
комитета по делам физкультуры и спорта _____ *(подпись)*

„_____" _____ 194__ г.

Оборотная сторона зачетной карточки

ДАННЫЕ О СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА

Общих норм и требований				Группы норм по выбору			
№ п/п.	Название вида испытаний	Результат	Дата сдачи	№№ групп	Название вида испытаний	Результат	Дата сдачи
1	Физкультурное движение в СССР			1			
2	Гигиена, самоконтроль, подача первой помощи			2			
3	Гимнастика			3			
4	Полоса препятствий			4			
5	Бег			5			
6	Плавание			6			
7	Лыжи или пеший поход			7			
8	Стрельба			Дата сдачи первой нормы ___ Дата окончания сдачи ___			

Оценка сдачи: „сдано", „отлично". (Ненужное зачеркнуть). Документы проверены и правильность заполнения карточки заверяется.

м. п.

Председатель физкультколлектива _____

Председатель комиссии ГТО _____

„____" _____ 194__ г.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ [1]

При розыгрыше соревнований на первенство района для команд колхозов, МТС, школ и т. п. надо предусмотреть ряд организационных мероприятий. Календарь игр составляется заранее физкультурной организацией района и доводится до сведения всех соревнующихся команд заблаговременно, чтобы они могли подготовиться к соревнованиям.

Календарь составляется следующим образом. Допустим, что играть будет четное число команд. Путем жеребьевки каждой команде присваивается порядковый номер (1, 2, 3 и т. д.). Чтобы найти последовательность, в которой играют команды, поступают так: пишут цифру 1, против которой ставится цифра 2; под ней столбиком пишутся следующие цифры 3, 4 и т. д. (число их вместе с цифрой 2 равно половине всех участвующих команд). Другая половина цифр пишется вверх к единице. Если играют шесть команд, получается такая таблица:

[1] Печатается по книге Е. Михельсон „Футбол". Лениздат. 1936.

1-й день:
1—2
6—3
5—4

В таком порядке команды должны встретиться в первый день календаря. Для определения порядка встреч второго дня надо, оставив цифру 1 на месте, передвинуть остальные цифры в направлении против часовой стрелки:

2-й день:
1—3
2—4
6—5

Передвигая цифры подобным же образом, получаем порядок встреч для остальных календарных дней:

3-й день:	4-й день:	5-й день:
1—4	1—5	1—6
3—5	4—6	5—2
2—6	3—2	4—3

Розыгрыш календаря при наличии шести команд потребует пяти календарных дней. При нечетном числе команд (например, семи) строят такую же таблицу, обозначая в ней недостающую команду цифрой 8. Команда, порядковая цифра которой попадает против цифры 8, будет свободна от игры в данный календарный день.

Календарные игры рекомендуется проводить в нерабочие дни... Поле для игры определяется жеребьевкой.

День и точное время начала игры должны быть определены заранее, чтобы команды явились вовремя и могли собраться зрители... Назначенные игры отменять можно только в исключительных случаях.

Для проведения игры должен быть заранее назначен судья из числа авторитетных и знающих футбольные правила людей. Физкультурной организации района нужно своевременно провести семинар по изучению правил судьями и капитанами команд. Лектора для этого семинара всегда можно пригласить из краевого или областного центра. Наличие хороших судей в районе обеспечит проведение футбольных игр в нормальных условиях. Четкое судейское руководство будет в значительной мере способствовать также усилению воспитательной работы среди игроков. Имеющиеся в районе судьи объединяются в районную судейскую коллегию,[1] которая и производит назначение судей на игры. Необходимо добиться такого положения, чтобы без назначенного коллегией судьи не могла состояться ни одна игра. С другой стороны, и судьи не могут судить календарных игр в районе, не получив соответствующего назначения.

Во время игры командой руководит капитан, который выбирается из числа лучших игроков... Капитан несет полную ответственность за команду

---

[1] Коллегии создаются при районном комитете по делам физкультуры и спорта.

в случае прекращения судьей игры из-за безобразного поведения его команды. Равным образом капитан отвечает за самовольный уход команды с поля. Такой уход является тягчайшим нарушением дисциплины и должен оцениваться руководящими физкультурными организациями с большой строгостью. Капитану рекомендуется иметь нарукавную повязку, чтобы быть заметным для судьи.

Судья имеет право удалять с поля игроков, отличившихся особенно грубой игрой или скверной дисциплиной (пререкания с судьей, ругань на поле и т. п.). Удаленный игрок не заменяется другим и не может быть возвращен в поле до конца игры. В дальнейшем дело об удалении игрока с поля обсуждается в физкультурных организациях района, которые решают, может ли данный игрок принимать участие в последующих играх. Без такого решения удаленный игрок не может быть снова поставлен в команду.

Каждая команда в календарной игре получает обычно за победу 2 очка, при ничейном результате—1 очко, в случае поражения—0 очков. Победительницей первенства считается команда, набравшая наибольшее число очков. При равенстве очков первенство присуждается по лучшему соотношению забитых мячей к полученным ею в свои ворота (в течение всех календарных игр), но об этом надо условиться заранее.

Кроме организации игр для взрослых команд надо устраивать соревнования и для юношеских

команд в возрасте 15—17 лет. Эти игры проводятся по несколько облегченным правилам. Время игры—60 минут—делится на две половины. В остальном ребята играют по тем же правилам, что и взрослые команды. Игры юношеских команд имеют огромное значение для подготовки хороших физкультурников, так как именно в юном возрасте легче всего усваиваются технические приемы, необходимые для игры. С другой стороны, организация юношеских команд способствует созданию здорового молодого поколения в нашей стране.

О футбольных играх надо широко оповещать население ближайших пунктов. Наличие зрителей создает торжественную обстановку на соревнованиях, для подготовки к которым команды проводят обычно большую работу. Внедрение регулярных спортивных соревнований в быт колхозной деревни явится одним из показателей огромного культурного роста и материального благосостояния всей нашей необъятной страны.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ (ДО ВРАЧА) [1]

ОСНОВНЫЕ УКАЗАНИЯ

Каждый физкультурник должен быть хорошо знаком с теорией и практикой подачи первой помощи [2].

Эти знания часто могут пригодиться в быту, на производстве, при физкультурных занятиях, а особенно во время военных действий. От своевременной и правильно оказанной первой помощи нередко зависит быстрота выздоровления, а подчас и жизнь пострадавшего. При оказании первой помощи необходимо проявлять **спокойствие и внимание.**

---

[1] Печатается сокращенно по книге А. А. Жемчужникова, А. А. Лепорского и Г. П. Паллак „Гигиена, самоконтроль, первая помощь". Государственное издательство „Физкультура и спорт". 1940.

[2] Физкультурник должен быть знаком и с основными правилами профилактики. Значительная часть из всех повреждений падает на коленный сустав. Всевозможные удары по мячу (при недостаточной подготовленности) ведут к повреждению менисков. Для преду-

Оказывает первую помощь только тот, кто хорошо знаком с правилами ее проведения, другие же ему помогают. После оказания первой помощи при серьезных случаях пострадавшего необходимо срочно отправить к врачу. Несчастные случаи при занятиях физкультурой происходят от: а) неисправности пола, льда и грунта мест занятий (трещины, выбоины, ямы и т. д.); б) неисправности или несоответствия спортивного инвентаря и неподходящей обуви и одежды; в) нахождения на местах занятий физкультурой или вблизи их посторонних предметов; г) несоблюдения правил соревнований (недисциплинированность, грубость) и правил техники выполнения; д) излишнего риска; е) состояния здоровья физкультурника (отклонения от нормы, усталость).

преждения повреждений колешого сустава необходимо укреплять связочный и мышечный аппарат путем специальных упражнений, правильной тренировки и применения наколенников. Основные правила оказания помощи: 1) применение холода, 2) наложение давящей повязки и т. д. Часто мы имеем повреждения связок голеностопного сустава. Например, подворачивание стопы при беге. Для предупреждения подобных явлений необходимо обратить внимание на свое спортивное снаряжение (размер обуви, бинтование стопы, голеностопники и т. д.). При растяжении и разрывах связок необходимо длительное применение тепловых процедур, постоянное укрепление сустава путем голеностопников, бинтования, уменьшения нагрузки. Для предупреждения ушибов нижних конечностей следует применять щитки. У вратаря могут быть повреждения верхних конечностей (особенно суставных связок пальцев). Следует вратарям иметь перчатки для игры.

Для устранения возможности несчастных случаев необходимо до начала занятий тщательно осмотреть места занятий и привести их в порядок.

РАНЫ

Для наложения повязки при ранении желательно пользоваться **индивидуальным пакетом.** Он содержит в себе 2 ватно-марлевые подушки, надетые на бинт. Весь материал пакета обеззаражен. На оболочке пакета даны указания, как им пользоваться. В военное время индивидуальным пакетом снабжается каждый боец.

В домашних условиях обеззаразить перевязочный материал можно проглаживанием горячим утюгом с обеих сторон чисто вымытого куска влажной белой материи. Перевязочный материал должен быть гигроскопичен, т. е. хорошо впитывать в себя выделения ран.

При перевязке нельзя касаться раны пальцами, промывать рану, так как с водой можно ввести в рану микробы, находящиеся в воде или вокруг раны на коже. Нельзя прикладывать к ране различные предметы (паутину, подорожник, пластыри, коллодий и т. д.), так как они загрязняют рану и задерживают ее заживление.

Перед перевязкой кожу вокруг раны необходимо очистить от грязи комочком марли, производя движения по направлению от раны, затем смазать кожу вокруг раны иодной настойкой,

покрыть рану обеззараженной марлей, потом ватой и забинтовать. Чтобы не получилось застоя крови, следует бинтовать конечность, накладывать бинт с более тонкой ее части, т. е. снизу вверх так, чтобы бинт свободно, но плотно ложился на бинтуемую часть.

Материю, обеззараженную домашним способом, перед перевязкой надо смочить слабой иодной настойкой так, чтобы иодное пятно было больше раны, прикрыть ею рану, сверху наложить вату и забинтовать. Если повязка после наложения промокла, то ее не надо снимать, а следует сверху положить вату и забинтовать снова. При небольшом кровотечении на конечности для быстрейшего его прекращения надо приподнять конечность вверх и держать ее в таком положении 10—15 минут.

При сильном кровотечении из раны на конечность накладывают жгут-закрутку: при артериальном кровотечении — выше раны (ближе к сердцу), при венозном — ниже раны.

Так как давление жгута болезненно, то под жгут надо подложить перед наложением что-либо мягкое.

Как правило, жгут накладывают на верхней конечности на плече, а на нижней конечности — на бедре, где имеется по одной кости и легче поэтому прижать артерии.

Для жгута-закрутки используют резиновую трубку, тесьму, веревку, платок, ремень, подтяжки и т. д. Жгут-закрутку можно держать не

более 2 часов, иначе из-за прекращения кровообращения произойдет отмирание части конечности, расположенной ниже жгута. При невозможности доставить пострадавшего к врачу в вышеуказанный промежуток времени жгут через каждые последующие 30—40 минут ослабляют (не снимая) на 2—3 минуты, а затем, если кровотечение возобновляется, снова затягивают. При кровотечении из туловища—живота и груди—на рану кладут тугую повязку и **осторожно, без сотрясений** доставляют пострадавшего к врачу. Надавливая вокруг места кровотечения, следует постараться прижать кровоточащий сосуд для остановки кровотечения.

При кровотечении из носа надо пострадавшего положить с приподнятой головой или посадить с закинутой головой и запретить сморкаться.

На лоб и переносицу приложить холод, а в нос вложить кусок чистой марли.

УШИБЫ

При ушибе первые сутки надо прикладывать к поврежденному месту холод, от которого уменьшается боль и припухлость, и придать ушибленному месту возвышенное положение при полном покое.

При сильном **ушибе головы может произойти сотрясение мозга**, признаками которого являются расстройство сознания, головная боль, тошнота

и рвота. Пострадавшего надо срочно направить в больницу, тщательно оберегая от сотрясений.

ПЕРЕЛОМЫ

При переломе надо на сломанную кость конечности наложить шинную повязку. Для этой цели используют дощечки, фанеру, палки, картон и т. д. Накладываемая шина для придания неподвижности сломанной кости должна захватывать оба ближайшие сустава сломанной кости.

При закрытом переломе конечность без особого усилия вытягивают и придают ей правильное положение. Затем с двух сторон накладывают шины и забинтовывают конечность, предварительно обкладывая ее чем-либо мягким (вата, шерсть), иначе от давления прибинтованной шины на острые края или на осколки сломанной кости может произойти разрыв ткани и кожи и образоваться открытый перелом.

При открытом переломе с сильным кровотечением на конечность сперва накладывают жгут для остановки кровотечения, осторожно придают конечности нормальное положение, накладывают по всем правилам повязку на рану, затем накладывают шину и все плотно забинтовывают.

При переломе ключицы подкладывают в подмышечную впадину достаточный ком ваты или тряпки и прибинтовывают плечевую кость и локоть к туловищу, а предплечье подвешивают на широком бинте или косынке к шее.

При переломе ребра туго забинтовывают грудную клетку полотенцем или широким бинтом (на выдохе).

ВЫВИХИ, РАСТЯЖЕНИЯ И РАЗРЫВЫ СВЯЗОК

Поврежденному месту придают спокойное возвышенное положение, прикладывают в течение 2—3 часов с промежутками холод и затем в течение первых суток применяют плотное бинтование. Мерами предупреждения против вторичного растяжения связок является специальная систематическая тренировка с меньшей физической нагрузкой, с переходом от легких упражнений к более трудным, а также бинтование суставов и фиксирование их напульсниками, наколенниками, голеностопниками и т. д.

При вывихе следует кость не вправлять, а туго забинтовать сустав и, придав конечности спокойное положение, немедленно направить пострадавшего к врачу.

Попытки вправления вывиха неопытным человеком могут привести к перелому кости или еще большему разрыву связок.

СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАР

Пострадавшего нужно отнести в тень или прохладное место, положить полусидя, чтобы голова была приподнята, дабы способствовать отливу крови от головы; снять давящую одежду; при-

кладывать к голове и сердцу холодные примочки, обливать голову холодной водой и, если дыхание отсутствует, делать искусственное дыхание.

При перегревании всего тела на открытом воздухе в жаркую влажную, безветренную погоду может произойти тепловой удар.

Основной задачей помощи здесь является понижение температуры тела. Пострадавшего следует поместить в прохладное место, раздеть, обмахивать полотенцем, класть холодные примочки на грудь и голову, в случае нужды прибегая к искусственному дыханию. Необходимо следить за тем, чтобы не переохладить пострадавшего, и когда краснота лица и тела пройдет или сменится бледностью, закрыть его одеялом и т. п.

Срочный вызов врача необходим во всех случаях.

УТОПЛЕНИЕ

После извлечения утопленника из воды его раздевают догола, так как мокрая одежда вызывает охлаждение тела. Очищают утопленнику рот и нос от тины, грязи и посторонних предметов.

Для удаления из дыхательных путей и желудка воды становятся на колено и кладут утопленника животом поперек на другое колено. Надавливая руками на спину, способствуют выливанию воды.

Снова очищают рот и нос. Затем кладут утопленника на что-либо теплое — сухое пальто и т. п. Извлекают и привязывают язык к подбородку (веревкой, тесемкой), чтобы он не западал и не

мешал дыханию, после чего приступают к проведению искусственного дыхания.

ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Способ Сильвестра. Пострадавшего кладут на спину, а голову его на бок, чтобы при могущей произойти рвоте рвотные массы свободно выливались изо рта и не попадали в дыхательное горло и нос. Под спину у лопаток надо положить валик из одежды.

Встав сзади головы пострадавшего на колени и захватив его руки в области предплечья, медленно вытягивают их за голову и, коснувшись земли, задерживают их в таком положении на 2—3 секунды (происходит вдох). Затем отводят руки обратно и надавливают согнутыми в локтях руками на боковые стороны грудной клетки (происходит выдох).

Задержав руки в таком положении 2—3 секунды, снова производят первое движение и т. д.

При искусственном дыхании необходимо в минуту делать 16—18 ритмичных движений руками.

При появлении во время проведения искусственного дыхания рвоты рвотные массы немедленно удаляют. Для этого пострадавшего кладут снова к себе на колено и после удаления рвотных масс протирают рот, язык и очищают нос, после чего продолжают искусственное дыхание.

Способ Сильвестра дает обыкновенно наилучшие результаты.

Способ Шефера. При переломе костей рук и ключицы вместо способа Сильвестра применяется способ Шефера.

Пострадавшего кладут на живот, руки вытянуты вперед, голова положена на бок. Оказывающий помощь становится на колени верхом над ягодицами пострадавшего и, наклонившись вперед, ладонями рук всем весом своего туловища нажимает на бока и спину грудной клетки пострадавшего.

Производят надавливание в течение 2—3 секунд (происходит выдох), затем выпрямляют туловище и, не отнимая рук, прекращают надавливание (происходит вдох).

Через 2—3 секунды снова повторяют первый прием и т. д. В минуту производят 16—18 таких движений.

При переломе ребер применение способа Шефера недопустимо.

ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШИХ

Жизнь и здоровье пострадавшего часто зависят не только от того, как ему оказана помощь, но также от своевременной доставки в больницу. Пострадавший нуждается в доставке в больницу во всех случаях, когда оказанная первая помощь не обеспечила ему всего, что нужно для полного выздоровления. Врача и транспорт нужно вызывать немедленно, не дожидаясь результата мероприятий первой помощи.

Пострадавшего можно доставить в больницу на руках, носилках, в экипаже и т. д. При эвакуации пострадавшему надо обеспечить наибольший покой.

Удобнее всего производить перекладывание пострадавшего втроем. Все подходят с одной стороны, первый подводит руки под голову и лопатки, второй под спину и сиденье, а третий под бедра и голени. Подъем производят по команде.

При опускании пострадавшего сначала кладут здоровую часть, потом осторожно больную. При пользовании носилками носильщики должны итти мелкими шагами не в ногу, дабы избежать раскачивания носилок. Пострадавшего несут ногами вперед, а при подъеме на горку, лестницу и т. д.— вперед головой. Для поддержания сил пострадавшему дают крепкий чай, кофе и в малых дозах алкоголь.

ПРИЗНАКИ СМЕРТИ

Признаками смерти является отсутствие пульса, сердцебиения и дыхания. Приложив к губам холодное зеркальце или никелированный предмет, мы не обнаружим на нем запотевания. Пламя свечи, подносимой (осторожно) ко рту или носу, не колеблется. Тело становится холодным. Мышцы расслабляются и нет реакции зрачка (если веки закрыть и, подержав их некоторое время закрытыми, открыть, то зрачок от света не суживается).

Е. Дементьев

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Все записавшиеся в футбольную команду перед началом занятия проходят медицинский осмотр. Врач детально осматривает организм каждого товарища и дает заключение о допуске к занятиям по футболу или об его отстранении. Ни в коем случае руководитель не должен допускать к занятиям и играм лиц, не допущенных врачом. Через каждые три месяца необходимы повторные осмотры врачом, где он видит, как отражается занятие футболом на организм—в хорошую или плохую сторону. В дополнение к врачебному контролю существует самоконтроль, т. е. самонаблюдение футболиста над своим здоровьем. При тренировках благодаря самоконтролю футболист избегает перетренировки. „Вес в начале занятий падает, потом медленно увеличивается. Потеря веса после занятий нормально не должна превышать 3% исходного. Жизненная емкость (спирометрия) под влиянием правильной тренировки увеличивается,

при утомлении—падает. Пульс—норма в одну минуту стоя—78 ударов, сидя—70, лежа—60.

Под влиянием правильной тренировки пульс становится реже. После больших напряжений пульс увеличивается, иногда до 160 ударов в 1 минуту. Чем скорее пульс возвращается к исходному, тем лучше тренирован физкультурник. Тренированный физкультурник имеет дыхание 12—14 раз в 1 мин. После нагрузки число дыханий увеличивается на 75%; увеличение до 100 и 200% (а также одышка) означают плохую тренировку. Признаки перетренировки: плохое самочувствие, плохой сон, плохой аппетит, раздражительность, бессонница, падение веса". (Календарь-справочник физкультурника на 1940 г., стр. 321). Госиздат „Физкультура и спорт". 1940.

СОДЕРЖАНИЕ

Правила игры 3
Техника и тактика игры 25
Оборудование футбольного поля, инвентарь для игры и снаряжение игрока 71
Е. Дементьев.—Тренировка футболистов 78
Е. Дементьев.—Футбол и ГТО 101
Организация соревнований 142
Первая помощь (до врача) 147
Е. Дементьев.—Врачебный контроль и самоконтроль 158

Редактор *Н. Ф. Богачевский.*
Технический редактор *В. Ф. Крашенинникова.*
Корректор *А. А. Буриштейн.*

Сталинградское книгоиздательство. Издание № 122. Сдано в набор 12/V 1941 г. Подписано к печати 2/VII 1941 г. Формат бум. $60\times92^{1}/_{32}$. Бум. лис. $2^{1}/_{2}$. Печатн. листов 5. Учетно-издат. листов 5,64. Знаков в бум. листе 97216. Тираж 1250.НМ 20321.

Сталинград, т.-л. из-ва „Сталинградская правда", Советская, 37. Заказ № 3107.

Лб 652
1941 г.
Акт № 7991/45
Вкладн. л.

1 руб.

1958

34600

Фк02 г-1/17